



アンビシヤス



起こった出来事に素敵な
意味をつけ、彩りのある
人生にしたいなあ。

表紙は語る
「全身性エリテマトーデス」

アンビシヤス通信

3月の報告あれこれ

アンビシヤスメモ

保健所からのご案内

令和2年度【7月開講】

障害者委託訓練生募集のご案内
研修会

『医療的ケアが必要な方への電源
確保について』開催のお知らせ

こころの現場から

つぶやきサンプルー

シリーズ 第61回

『患者学』 加藤 眞三教授

沖縄県難病団体の掲示板

団体定例会・交流会スケジュール

患者団体からのおたより

沖縄県内難病患者団体一覧

今月のおくすり箱

アンビシヤス広場

エッセイ 浦崎 綾乃さん

お勧め映画情報

占い

編集後記

表紙は語る 阿波連のり子(あはれんのりこ)さん 全身性エリテマトーデス 起こった出来事に素敵な意味をつけ、 彩りのある人生にしたいなあ



難病・慢性疾患全国フォーラムで「患者・家族」の立場で訴え!

アンビシャス会報誌「表紙は語る」への投稿は2回目となります。1回目の投稿は「いつだったかな?」と調べてみましたら、なんと12年前の2008年5月号でした。また今年はずミ年の年女でもあります。まさに12年に1度の「表紙は語る」への投稿が周ってまいりました。これはご依頼をお断りするわけにはいきません。12歳でSLEを発症しましたので、それも今思えばズミ年だったということになるのですね。あれから、35年の年月が過ぎました。

→綾小路きみまろですか(笑)?
12歳の私は将来の自分宛に手紙を書いていたことを思い出しました。「将来のあなたは幸せですか?」「病気は治っていますか?」といった内容だったと思います。35年前の小さな自分を

抱きしめて「はい。ものすごく幸せですよ♪安心してね。」と言つてあげたいと思います。

12年前の会報誌では「アンビシャスや膠原病友の会との出会いによって本来の自分を取り戻しつつあり、これからも自分らしく生きていきたい。」というような事が書かれておりました。この12年十分すぎるほど自分らしく生きてきたと思います。生きてきたというのは正しい表現ではありませんね。本当に「生かせて頂いた。」という事です。私は決して強くて頼りになるような立派な人間ではありません。むしろ、その逆で弱くてちよつと癖のある人間ではないかなあ?と思うのです。ですがこんな私を見放すことなく、受け入れてくださった全ての皆さまへ感謝の言葉しかありません。全国膠原病友の会沖縄県支部の支部長を、かれこれ15年務めさせてもらっているかなあと思います。その間、私の幼稚さが故に傷つけてしまった方々も多くいらっしゃいます。反省しています。患者会にやさせてもらえたからこそ体験出来たことがたくさんありました。



無事「どこでもwork」卒業。就労への第1歩!

日本中の患者会のリーダー達との交流、膠原病友の会本部の活動、そして何より自らの病気が再燃、副作用での骨折の時には、どんなに助けて頂いた事でしょう。

たくさんの素敵な方々に出会うことよって、私は今、生かされていきます。物事の捉え方、病気との付き合い方、そのどれも皆さまに教えて頂きました。

アンビシャスや膠原病友の会沖縄県支部多くの皆さまとの出会いは、私のターニングポイントとなりました。

そして昨年私にとって次のターニングポイントとなる出来事が起こりました。

46歳で初めて企業で働き、お給料を頂く事が出来たのです。こん

な日が来るとは思ってもみませんでした。在宅ワーカーとして雇用して頂いているのです。障がい者福祉サービス「就労移行支援」(どこでもwork)を利用し、1年半、在宅ワークに特化した訓練を行ったのちに、企業へマッチングしてもらいました。初めての給料の日、あまりの嬉しさにATMの前で笑いが止まらず、急いで車へ戻りました。車の中で「そおーっ」と通帳を開きました。初めてお給料を頂いたその喜びは、何ものにも変えられず、その後、涙が溢れました。これまでも、患者会のリーダーとして皆さまから「ありがとう」と言ってもらって、それなりに社会との繋がり・貢献もしているという自負はありましたが、このように目に見えて、お給料を頂くと言うことで、社会に貢献出来ているのだと感じる事が出来ました。お給料を頂く事には違った喜びがあるのですね。

難病患者さんの就労には様々な問題があります。障がいの法定雇用率の義務が、難病患者にはありません。また、就職希望の際、履歴書に病名を書くことが出来ない、企業に病を隠して就職しているらっしゃる患者さんもたくさんいます。病気を開示しての就職活動はとても厳しい現状であるとの事です。病気を隠して就労するため、どうしても無理をしてしまい、体調を崩される患者さんも多くおられます。企業側からしても、難病が何なのか？わからないのですから、採用に戸惑ってしまうのもわかります。難病患者さんの多くは(疾病の種類、重症度による)お薬を飲みながら定期的な通院をして、日常生活を過ごしているのです。疾病がたくさんあるように、障がいや疾病による出来ない事も様々です。企業へはその人に合った合理的な配慮(私の場合は体力がなく、通勤が困難)をして頂ければ、社会の一員としてしっかりと役割を果たす事(税金も納めます!)が可能だと思います。難病患者さんへはこのような働き方があるのだと言うこと、また、企業側へは難病とは？難病患者を雇うという事とは？知って頂きたいと思っております。病を開示しても働く事の出来る社会になることを切に願っています。

語者プロフィール
阿波連 のり子
(あはれん のりこ)さん

1972年 沖縄市出身

【趣味】

カラオケ、お笑い番組、映画鑑賞

【最近の楽しみ】

おかめインコに歌を覚えさせること。

【好きな動物】

おかめインコ

いと思えます(笑)。 これまでも幸せだと感じる事ができたのです。きつと、これからの12年も幸せであろうと思うのです。起こった出来事に素敵な意味をつけ、彩りのある人生にしたいなあと思っています。「当たり前前」が当たり前ではないということを感じて自分」そして「その当たり前前が一番の幸せであること」をわかっていく自分」日々、確認しながら1日1日を皆さまと一緒に、味わわせて頂きたいと思えます。今、とてもお辛い状況におられる方、また、温かく幸せを感じておられる方、皆さまの12年間も穏やかな優しい日々でありますように。どうぞこれからも宜しくお願いいたします。心より感謝申し上げます。

アンビシャス通信
2020

3月の報告

あれこれ



令和元年度

こころとからだのセルフ
コントロール研修会終了

沖縄国際大学の 上田教授のご協力を頂き、平成28年度に第1回目の「こころとからだのセルフコントロール」セミナーを開始から今年度で4回目のセミナーを、今年1月から3ヵ月コースで開催。今年度最後の研修会を3月14日に開催しました。

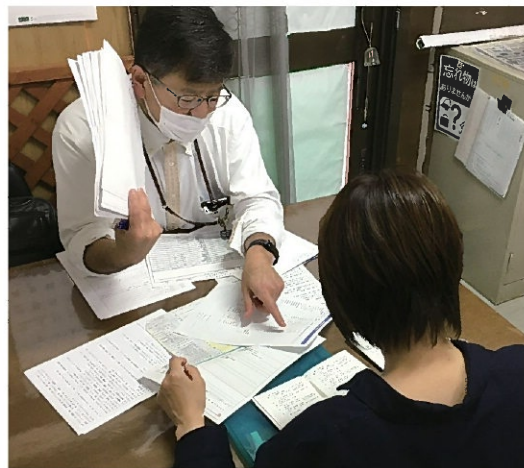
第1回目の15名のセミナーから、より個別研修に近くする目的で2年目以降から5名程度の少人数での開催とし、気になることや分からない事があった場合など、先生に気軽に質問できる雰囲気となっております。全3回コースを通して「ストレスによる心と身体の状態」や「問題解決法」「マインドフルネス瞑想を用いたストレス対処法の実践」などを学びました。参加者からは「慣れるまでは難しく、ストレスに

なっていたが、毎日行つていくうちに物事の捉え方や人とのコミュニケーションにも良い影響があると感じられた。「研修会が終わった後もぜひ続けたいと思う。」といった感想があり、とても貴重な機会となりました。上田先生、ありがとうございました。

医療相談会（膠原病系）

3月9日に首里城下町クリニックの比嘉啓先生のご協力を頂き、今年度最後の医療相談会を開催しました。4組の方のご相談があり、参加された方からは「専門医の話を聞くことが出来て良かった。病気や治療法、生活面の注意点などについて話しを聞いて良かった。」「薬の副作用に悩まされて不安になっていたが、薬の種類や治療法がいくつかあることを知ることが出来て良かった。」という声を聞くことが出来ました。今年度もそれぞれにご専門の先生方のご協力を頂き、7つの疾患系（神経難病関連疾患、循環器系疾患、消化器系疾患、下垂体系疾患、肝臓系疾患、腎臓系疾患、膠原病系疾患）の医療相談会を開

催する予定です。日程が決まり次第、会報誌、ホームページなどで掲載いたしますので、ご希望の方はアンビシャスまでご連絡ください。医療相談会にご協力頂きました先生方、お忙しい中本当にありがとうございました。



FEC様募金箱より

ご寄付

沖縄を代表するお笑い団体FEC様から、公演時の受付設置のアンビシャス募金箱よりご寄付を頂戴しました。

このご寄付は、目のご不自由な方向けに難病情報誌「アンビシャス」の音声版をFECのマーチャ

んが読み上げている縁で、FECの「定期公演会」や「お笑いライブ」等の受付に置かせていただき、会場にお越しのファンの皆様からのご寄付によるものです。FECの皆様、会場へお越しのファンの皆様、誠にありがとうございました。

またFEC様には「笑いで病気を吹っ飛ばせ」と毎月、定期公演の無料招待チケットをいただいております。ご希望の当事者の方へ差し上げています。なかなか外へ出る機会が無かった方がお笑いの公演をきっかけに外出の機会が増えたとか、よく笑うようになったという声もお聞きます。FECの皆様に変更して御礼申し上げます。



2020年5月の各保健所からのご案内

- 【北部保健所】Tel:0980-52-2704 5月の予定はございません。
 【中部保健所】Tel:098-938-9883 5月の予定はございません。
 【南部保健所】Tel:098-889-6945 5月の予定はございません。
 【那覇市保健所】Tel:098-853-7962 5月の予定はございません。
 【宮古保健所】Tel:0980-72-8447 5月の予定はございません。
 【八重山保健所】Tel:0980-82-3241 5月の予定はございません。

令和2年度【7月開講】障害者委託訓練生募集

【募集期間：令和2年5月1日(金)～令和2年5月28日(木)】

コース名	定員	訓練期間	募集対象	訓練場所	委託先
はじめての パソコン訓練科 (知識・技能)	8名	7/1～ 9/30 【3か月】	身体(下肢[車イス可]・ 内部障害)、 知的、精神、発達、 高次機能障害、難病	うるま市	チャレンジド センターていだ

※受講料無料(但しテキスト代、検定料、保険料などは自己負担)

※詳しくは、具志川職業能力開発校へお問合せください。

お問合せ先:098-973-6680

研修会『医療的ケアが必要な方への電源確保について』 開催のお知らせ

日時:2020年6月13日(土曜日)14時00分～16時30分(13時半開場)

場所:沖縄産業支援センター 3階中ホール (那覇市字小禄1831-1)

内容:【基調講演】「大規模災害に学ぶ、在宅医療の災害対策(実践編)」(仮称)

講師:笠井 健氏(北良株式会社 代表取締役 社長)

【特別講演】「PHV・EVによる医療機器への電源供給

ー災害時における非常用電源としての実用性の検証ー」

講師:出口 宝先生(医療法人野毛会もとぶ野毛病院 院長)

【実 演】ポータブル電源比較、カーバッテリーの実演および防災クイズ

講師:照喜名 通(認定NPO法人アンビシャス 副理事長)

対象者:難病患者(児)、障がい者、家族、医療従事者、保健師、相談支援員、介護支援専門員、ヘルパー、県・市町村等自治体職員、学生、災害対策に興味のある方

資料代:500円/名(難病患者、障がい者は半額。付き添い1名まで無料、2名以降は半額)

申込締切:5月29日(金曜日)17:00まで

お問合せ先:認定NPO法人アンビシャス

※6月時点での新型コロナウイルスの拡散状況によっては、Web(ZOOM)での開催を検討しています。その場合は参加申込みの方へWeb参加のメールアドレスをお知らせします。(資料代無し)

こころの現場から



新天地での生活に向けて

今の世の中の情勢は、非常に不安定で危機的です。お互いに自衛していきましよう。

さて、この春から新しい環境です。ごすことになつたり、転職や就職をしたりした方は、不安と期待とが入り混じった心境でいらつしやることでしょう。またこれから新たな環境へと移りたいと願っている方も不安があると思います。

身体の病いを抱えているとしても、そのひとが志高く居ること、周囲の方たちに理解と協力を得ることによって、自分らしく生活することができまます。

自ら努力せず現状への不平不満を述べているだけでは何も改善しませんし、成長もしません。相手のあらゆるしをして、※スケープゴートを次々と設定していく集団においては、魂がすり減っていくだけですし、成長しない集団の中で「ほんとうの意味で

自分らしく生きる」とは言えない状態で生きていくことになりまます。しかし、努力をし続けて、自分の努力や志を正当に認め評価をしてくれる場や集団に出逢うことができること、さらに自分の力を発揮することができ、心身ともにやる気が湧き起り、よい循環が生まれることになりまます。

もちろん、新しい環境がどんなに良いものに見えても一歩踏み出すことには不安が生じますしデメリットもあります。正確な知識・事実・状況を元に適宜判断し、信頼できる方に相談をし、物理的・心理的に安全な保険を用意することは必要です。十分に吟味し、一歩を踏み出すとより佳く生きることができまかもしれない。

※補足…その所属する集団において非難やいじめの対象にする者。スケープゴートを設定することによって成り立っている集団は非生産的であり望ましくないとされる。またここである集団とは家族という小集団も含まれる。



上野里依
心理師
依里
鎌田
公認
臨床
心理
師
(かまだえり)

つばやきチャンパルー

コロナうつ、基本を保てば大丈夫！

5月は新年度が始まり新しい職場にやつと慣れたか、業務内容に追いつくのがやつとで、疲れが出はじめ、新しい環境に上手く溶け込めず精神的に疲れ、やる気が起きない、眠れない、食欲までなくなると五月病と言われることがあります。

世界中で「新型コロナウイルス」の影響で、感染拡大防止のために普段と違った環境で過ごしているなか、五月病と似たようなことがおこることが予想されまます。私は医者ではないのでなんともいえませんが、とても気になつていまます。

私たち難病を持つ人は、原因も分からない疾患と向き合つて生きていまます。それに対し新型コロナウイルスは、とりあえず正体は判かっているため、難病と比べ戦う相手が明確なだけに戦い方が見えていまます。

この会報誌が届く頃はどうか分かっていまますが、終息したあとにも、失つたものが多いだろうし、環境も多く変わり続けると思われまます。世界中の人々に精神的な後遺症として残るとは思いまます。冷静に客観的に自分自身を見直し、栄養と睡眠と運動をすることといった基本的なことを普段より意識して行い、生きていこうと思いまます。今回の出来事は、ライフラインの整つた中で世界的な災害とみていまます。この状況を体験することでも更なる災害に向き合う力が人類に備わること願いまます。



通名喜照
著

相手を承認することから始まる対話 その3

ピアサポートにおける承認の5段階

③ 行動承認

第3のステップでは、今までの状況に対して、どのように行動してきたのかについて承認します。

そして、その行動がどのような結果になったかについても聴きます。この際にも、「そんなことをやっていてはダメだ」とか、「そういう風にやれば失敗するにきまつている」など、こちらからの意見を助言しようとしなないことが大切です。相手の行動パターンも含めて、まずは、それをそれとして承認します。

④ 経過承認

行動を起こした結果がどうなったかを、「その行動の結果として、そんな風になったんですね」と相手の受けとめ方を承認します。そして、相手があるように受けとめたことが、他の人が考えていることと異なっていたとしても、相手の受けとめ方を承認することを優先します。

何回も訪れる人、複数回以上相談に現れる相手に対しては、経過の承認も大切です。行動した結果、どうなり、そ

承認することの頼りなさについて

さて、ここまで、5つの段階で相手を承認することを述べてきましたが、そんな承認だけでは問題の解決にはつながらないと、承認の頼りなさを感じた人もおられるでしょう。そして、相手をしっかりと説得し行動させなければいけないと考えているかも知れません。

しかし、各人には、もって生まれた、あるいは育ってきた中で、感じ方や考え方、行動の仕方があるのであり、それぞれの人の人生を歩んでいます。それぞれの人の人生を大切にすることが、相手を尊重することなのです。

相手を説得し、考え方や行動を変えさせるといふ考え方は傲慢であり、支配的な考え方です。結局は相手を支配することになります。そして、支配された人は他人に依存する人になり、いつまでたっても、その人の人生を歩むことができません。ピアサポートは、そのような支配・被支配の上下の関係をつくるものではありません。

患者会では、しばしば、そのような支配・被支配の関係性がみられます。わたしは、そのような上下の支配関係性を完全に否定するつもりはありません。確かに、支配されることを好む人もいますし、その方が安心感を得られるという人もいます。また、短期的には、しっかりとしたボスに支配さ

れているグループが成功しているように見えるでしょう。

人間はこのような支配・被支配の上下関係のある社会を創って成功してきた歴史もあります。しかし、わたしは、来るべき新しい時代の人間社会は横の関係でつながるネットワーク社会だと信じています。そのような文脈の中でピアサポートという言葉も生まれてきたのだと考えています。だからこそ、個人の感覚、感情、意識、思考、意志、そして魂を尊重する承認という行為がこれからの患者会では必要だと考えるのです。ピアサポートは、新しい社会に自分の人生を生きる人をめざす活動です。そして、そのような活動が新しい時代の人間社会を創っていくのです。

加藤先生の YouTube 配信中です！

「Dr.シンゾウの市民のための患者学」
<http://www.youtube.com/watch?v=V6dyrwmTC9k&t=109s>



加藤先生の最新書籍 (2019年12月発売)

肝臓専門医が教える
 病気になる飲み方、ならない飲み方
 出版社：ビジネス社



加藤 眞三

1980年、慶応義塾大学医学部卒業。85年、同大学大学院医学研究科修了、医学博士。85～88年、米国ニューヨーク市立大学マウントサイナイ医学部研究員。都立広尾病院内科医長、慶応義塾大学医学部内科専任講師(消化器内科)を経て、現在、慶応義塾大学看護医療学部教授(慢性病態学、終末期病態学担当)。



沖縄県内 難病患者団体 掲示板

2020年5月の各団体定例会・交流会スケジュール



団体名	日(曜日)	時間	場所
あいのかい 愛・Eyeの会(宮古地区・網膜色素変性症患者会)	9日(土)	14時～17時	宮古保健所1階 危機管理室
ギラン・バレー症候群・情報交換会(茶話会)	24日(日)	14時～17時	連絡は山川 080-3955-1663 又は LINE http://nav.cx/fi71JOn に参加し、メッセージください。
<p>下記団体の交流会は新型コロナウイルスの感染リスクを避けるため暫く中止します。 詳細、再開については各連絡先まで</p>			
全国膠原病友の会・沖縄県支部	連絡先:阿波連(090-1944-2441)		
沖縄クローン病・潰瘍性大腸炎友の会	連絡先:宮本(090-8413-2621)上原(070-5819-4876)		
四つ葉の会(宮古膠原病友の会)	連絡先:下地(090-5489-4109)		
神経難病友の会八重山	連絡先:黒島(090-5470-7485)		



昨年の医療講演会
友愛会 豊見城中央病院 上地英司先生

ことから、不安や心配もすごく大きい
 だろうと思います。このような状況下
 の中で改めて仲間のいることの心強さ
 を感じています。コロナウイルスの感
 染が終息して、皆さまとまた、おしゃ
 べり(交流会)が当たり前に開催でき
 る日を心待ちにしています。
 年に一度の医療講演会を6月20日(土)
 那覇市保健所にて予定しておりますが、
 コロナが完全に終息しなければ安心し
 て開催出来ないと思いますので、動向
 を見ながら改めてご案内を致します。

今は情報をネットで、すぐに手に入れることが出来る社会です。
 ですが、なぜ患者会が必要なのか?本当に必要なのか?と問うこと
 もありました。今、猛威を振るっている新型コロナウイルス感染で
 は、私たち患者はステロイドや免疫抑制剤などでの治療が主になっ
 ていて、罹患してしまうと重症化するリスクが健康な人よりも高い
 年1度機関誌発行、新年会などがあります。
 今、情報をネットで、すぐに手に入れることが出来る社会です。
 ですが、なぜ患者会が必要なのか?本当に必要なのか?と問うこと
 もありました。今、猛威を振るっている新型コロナウイルス感染で
 は、私たち患者はステロイドや免疫抑制剤などでの治療が主になっ
 ていて、罹患してしまうと重症化するリスクが健康な人よりも高い

患者団体からのおたより
全国膠原病友の会 沖縄県支部より



沖縄県内難病患者団体一覧

団体名	代表者	連絡先
OPLL(後縦・黄色靭帯骨化症)友の会	黒島	(久高ひさえ)080-4119-1241 (安谷屋聡)090-7989-2130
脊髄小脳変性症/多系統萎縮症 那覇・南部患者の会	井上 栄治	(井上)090-5937-5292
沖縄クローン病・潰瘍性大腸炎 友の会	宮本 勝也	(宮本)090-8413-2621 (上原)070-5819-4876 メール:k-mi-ya-18@docomo.ne.jp
全国膠原病友の会 沖縄県支部	阿波連のり子	(阿波連)090-1944-2441 メール:yuna@kougen-okinawa.jpn.org
もやの会沖縄県ブロック	金城 忠英	(金城)080-2719-4650
全国パーキンソン病友の会 沖縄県支部	又吉 忠常	(又吉) 090-8294-1974
日本ALS協会 沖縄県支部		(島田)090-3418-7982
全国筋無力症友の会 沖縄県支部	上原 アイ子	(上原)090-7479-8841
沖縄県網膜色素変性症協会	長嶺 房子	北部部会(伊良波) 電話・Fax:0980-53-1262 中部部会(又 吉) 電話:090-3797-4125 南部部会(譜久島) 電話:080-1766-2669 八重山部会(平良) 電話:090-5081-5622 宮古部会(伊良波) 電話:090-8294-6174
神経難病友の会八重山	黒島 里枝	(黒島)090-5470-7485
八重山クローン病・潰瘍性大腸炎 患者 家族の集い	内間 洋子	(内間)090-9784-8219
MS友の会(多発性硬化症・視神経脊髄炎)	仲里 清彦	(仲里)090-8290-3569
四つ葉の会(宮古膠原病友の会)	下地 ヒロ子	(下地)090-5489-4109
とぅんがらの会(宮古神経難病・患者家族のつどい)	砂川 泰彦	(砂川)080-1536-9287
脊髄小脳変性症・多系統萎縮症 中部患者・家族会	仲西 智春	(仲西)090-9585-9259
沖縄サルコイドーシス友の会	祖堅 善樹	(祖堅)080-9851-5758 (仲榮眞)090-6856-9274
ギラン・バレー症候群 情報交換会(茶話会)	山川 朝教	(山川)080-3955-1663 又は LINE公式アカウント http://nav.cx/fi71JOn

今月のおくすり箱

お薬の使用期限について

お薬にも、食品と同じように使用期限があります。

処方箋がなくても薬局やドラッグストアなどで購入可能なお薬(一般用医薬品、OTC薬、市販薬等と呼ばれています)には、外箱や瓶などに使用期限の記載があります。これはあくまで未開封で、適切に保管していた場合の使用期限を意味しています。いったん開封されたお薬は、時間とともに温度・湿度(湿気)や光などの影響を受けて変色したり、粉薬などは湿気により固まってしまいうこともあります。そのような変質したお薬や使用期限の過ぎてしまったお薬は十分な効果が得られないばかりか、服用すると体調不良となることもあります。開封後の薬は、変質があれば使用期限の表示内であっても服用は避け、破棄した方が安全です。

また、調剤薬局や病院から処方されるお薬(医療用医薬品)は、医師が診察した時に、患者さんの症状に合わせて処方したお薬です。処方された期間が使用期限となります。

ご家庭にある薬の使用期限が切れてないか、変質してないか等定期的なチェックを心がけましょう。



沖縄県
薬剤師会
吉田 典子





エッセイ 浦崎 綾乃さん (ALS)

なぜ医療崩壊させてはいけないのか

どこか他人事のように日本は大丈夫だろうと甘く見ていた新型コロナウイルス。

まさか自分の生きていく中で、こんなにも恐ろしい感染症が世界的猛威を振るうとは思っていませんでした。

市中感染が始まっている今、感染拡大は避けられないことです。

しかし、一人ひとりが自分は保菌者だと思いい行動(マスクを着用、手洗い消毒、人との距離を保つ、外出を控える)をするなど、自分事と思いい生活をするだけでも、感染拡大スピードは緩やかになると思います。感染拡大を緩やかにすることで、医療崩壊を防ぐことができるのです。

もしも、医療崩壊が起こってしまうと、私と同じ病気ALSも含めた慢性期呼吸器利用者への治療は後回しにされてしまうばかりか、癌や脳卒中などあらゆる手術もできずに、死ななくてもよかつたはずの人が多く亡くなってしまうのです。それは絶対に止めなくてはならない事なのです。

今、私たち一人ひとりの行動や考え方が問われているのだと思います。

📺 お勧め映画情報

新型コロナウイルスのニュースが駆け巡る今、パンデミック(感染症・伝染病の世界的大流行)を題材にした5作品

- 1) コンテイジョン
- 2) トゥモロー・ワールド
- 3) ブラインドネス
- 4) アウトブレイク

5) ドラマ「アンナチュル」の第一話では、MERSコロナウイルスを取り上げられていたことで、今また話題になっています。

感染の恐怖と、人々のパニック。現実には起きている今だからこそ、見る価値はあるかもしれません。因みにコンテイジョンでのキャッチフレーズ「恐怖は、ウイルスより早く感染する」考えさせられますね。

渡久地 優子

(進行性骨化性線維異形成症(FOP))
カラーセラピーやパワーストーンも好きで時々、ネットで見てます。

🌟 今月の占い

リ=リフレッシュ法

牡羊座 3/21-4/19

模様替えで気分転換 リ…新捨離

天秤座 9/23-10/23

心配するより希望を リ…映画鑑賞

牡牛座 4/20-5/20

生活用品を心機一転 リ…買い物

蠍座 10/24-11/21

無理のない行動を リ…カラオケ

双子座 5/21-6/21

体に良い物を食べて リ…料理

射手座 11/22-12/21

楽しむ事を見つけて リ…スポーツ鑑賞

蟹座 6/22-7/22

体を十分休ませて リ…睡眠

山羊座 12/22-1/19

遅る事に意味が有る リ…読書

獅子座 7/23-8/22

ありのまま生きてみて リ…ドライブ

水瓶座 1/20-2/18

人と接して得る事が リ…談笑

乙女座 8/23-9/22

出かける事で新発見 リ…飲食

魚座 2/19-3/20

気遣いと心配りを リ…仮眠

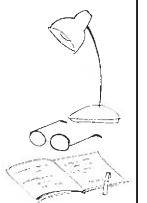
編集後記

いつ終わるとも知れぬ新型コロナウイルスの影響で、外出はおろか友人知人との交流も途絶えがちで、ストレスも溜まる一方ですが、ここは気持ちを変え室内やお庭で出来る体操やストレッチで、身体と心の健康を維持していきましょう。また歌三線、園芸等の趣味も心のストレッチには有効です。

さて今月の「表紙は語る」は膠原病の阿波連さんにお願ひしました。丁度12年前の5月号(Vol.73)に体験談をお寄せいただいたから干支が一巡りした今年の5月号に掲載。聞けば今年の干支、子年生まれとスゴイめぐりあわせだと思ひます。

現在、全国膠原病友の会、沖縄県支部の支部長としてもご活躍されていますが、就労支援事業所の在宅ワークの訓練後、生まれて初めての就労としてお給料を貰った経験を綴って頂きました。難病で働きたいと思ひても、どの様にしたらいいかわからない方へのヒントの一つになれば幸いです。

文仲村明



ご寄付・ご支援・ご協力ありがとうございます 順不同敬称略

サポート・パートナー法人 ●全保連株式会社 ●株式会社 アイアム ●株式会社 いなんせ典礼

毎月定期ご寄付の方々 ●驥尾の会 ●匿名2名

3月のご寄付 ●上原 主生 ●有限会社 FECオフィス ●匿名1名

※アンビシャスホームページにあるコンテンツ「寄付した方々/今年度」にも掲載しております。ご参照ください。

3月のご支援・ご協力

- 難病情報誌215号の折り曲げボランティアとして参加して頂いた方々
児童発達支援・放課後等デイサービス、就労継続支援B型事業所「あるにこ」さん
- 有限会社FECオフィスより「新ネタバトル」の優待チケット2枚を頂きました。

募金箱設置ありがとうございます 順不同敬称略

●全保連(株) ●全保連コントロールセンター ●(株)メガネ一番 ●オリオンビール(株) ●(株)いなんせ典礼 ●沖縄トヨペット(株) 港川店・中部店・小禄サザン店 ●(株)琉葉 ●(株)照正組 ●(株)K.Turtles ●恒和ペイント(株) ●日本交通(株) ●(社)全国個人タクシー協会沖縄支部 ●(社)沖縄県栄養士会 ●(有)だいにちシール ●(株)かりさら ●T-SHIRT-YA.COM国際通り店・北谷店 ●カラカラとちぶぐわ〜 ●てだこボール ●フォーモストブルーシール北谷店 ●M I S T Y ●上間菓子店 ●西崎オートサービス ●マリンショップぶくぶく ●花野原 ●ホテルまるき ●水のサンクス ●山城二輪 ●さわやか歯科クリニック ●auショップ久茂地店 ●しゃしんやきんちゃんDigi-pit店 ●2DaTOP (ツダトップ) ダンススタジオ ●串焼き屋あだん ●HAIR&MAKE EARTH沖縄新都心店 ●ジョッキハウス ●メキシコ雑貨tope (トベ)

法人賛助会員 順不同敬称略

●全保連(株) ●沖縄トヨペット(株) ●(株)クオオサ ●(株)いなんせ典礼 ●(有)麦飯石の水 ●(有)プログレス ●(株)アイアム ●(株)ケアコネクト ●(株)長堂材木店 ●コザクリニック ●伊佐内科クリニック ●ふたば訪問看護ステーション ●(有)タカラ ●テルモ(株)沖縄支店 ●外間眼科 ●はびねず訪問看護ステーション ●玄米クリニック ●訪問看護ステーション あんじゅ ●下地第2脳神経外科 ●ハーモニー薬局 寄宮店 ●訪問看護ステーション はっぴー ●まつおTCクリニック ●かなさん内科クリニック ●くすみ薬局 ●たつや脳神経外科 ●きなクリニック ●首里城下町クリニック第一 ●首里城下町クリニック第二 ●オリオンビール(株) ●沖映通り眼科 ●りんご調剤薬局 浦西店 ●まみ皮フ科クリニック ●サンクス ●日本交通(株) ●長濱眼科 ●なかむら内科おなかクリニック ●かなしろ内科 ●嶺井第一病院 ●(有)沖縄矢崎販売 ●(株)舜 ●外間眼科医院崇元寺 ●いくみ皮ふ科クリニック ●愛聖クリニック ●岡野法律事務所 ●恩納クリニック ●又吉内科クリニック ●(株)ざまみダンボール ●(株)大成ホーム ●しゅくみね内科 ●いちょう内科あしとみ ●こばし内科クリニック ●(株)アクティブ ●おもと会 統括リハビリテーション部 ●和ごころ薬局 さつき店 ●(社)沖縄県栄養士会 ●沖縄病院 ●はいさいクリニック ●(株)ケイオパートナーズ ●(株)メガネ一番 ●聖隷訪問看護ステーションゆい ●(有)太陽印刷 ●那覇かなぐすく皮膚科 ●空と海とクリニック ●訪問看護ステーションこころのかて ●しんざと内科 ●南部徳洲会病院 ●高良登記測量事務所 ●エクスプロア訪問看護ステーション ●ねたて内科クリニック ●潮平病院 ●沖縄メディカル訪問看護ステーション ●まなざし訪問看護ステーション ●神谷医院 ●友愛会訪問看護ステーション ●訪問看護ステーションうんな ●すながわ内科クリニック ●サザン歯科まえた ●稲福内科医院 ●岸本外科医院 ●南西医療器(株) ●城間クリニック ●中部協同病院 ●さわやか歯科クリニック ●こころクリニック ●訪問看護ステーションおもとよみの杜 ●訪問看護ステーション エール〜応援〜 ●(株)名城 ●ハートライフ病院 ●訪問看護ステーション 緑 ●訪問看護ステーション みかん ●訪問看護リハビリステーションhappiness ●(株)K.Turtles ●琉球ダイハツ販売(株) ●仲本病院 ●かりまた内科医院 ●比嘉歯科医院 ●北部皮フ科クリニック ●松城クリニック ●おおにし医院 ●嬉野が丘サマリア人病院 ●浦添さかい眼科 ●(有)北辰ハウジング ●愛知クリニック ●光クリニック ●(資)新垣自動車工業 ●中部地区医師会 訪問看護ステーション ●訪問看護ステーションぶくじ ●ゆずりは訪問診療所 ●はびねず訪問看護ステーション ●みやぐに皮ふ科 ●松本歯科クリニック ●じのん整形外科クリニック ●前田胃腸科医院 ●株式会社システムライフ ●株式会社パートナー

難病無料相談 (電話・来所・メール) 難病のこと、それに伴う不安や家庭・職場での悩みのご相談をお受けします。

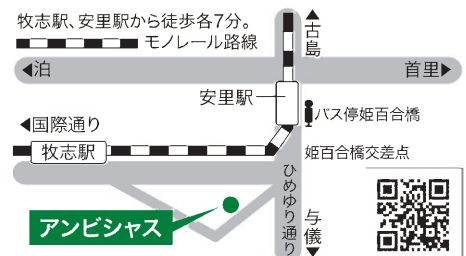
☎098-951-0567 ✉soudan@ambitious.or.jp

平日10:00～17:00 (休:土日祝日・年末年始)

※ご相談内容・個人情報については「守秘義務」を厳守します。※面談ご希望の方は、事前にご予約ください。



〒900-0013 沖縄県那覇市牧志3-24-29(グレイスハイム喜納2 1F)
Tel:098-951-0567(代表) <http://www.ambitious.or.jp>
発行元/沖縄県難病相談支援センター アンビシャス(認定NPO法人) 理事長: 迫 幸治



私たちは、沖縄県難病相談支援センターアンビシャスの活動を応援しています！



Zenhoren

全保連株式会社 代表取締役 迫 幸治
〒900-8608 那覇市天久905番地 TEL 098-866-4901



RYUKYU GOLDEN KINGS

www.goldenkings.jp
www.twitter.com/RyukyuKings (Official Twitter @RyukyuKings)



大胆に、前へ

ALPHARD クルマと、つぎの楽しみを。

OTMグループ 沖縄トヨペット #港川店 #中部店 #小禄サザン店 #国場店

複写機・OA機器リース、レンタル、
オフィス家具までトータル提案



株式会社クオサ
kuosa

本社: 〒901-2201 沖縄県浦添市勢理客1丁目20番14号 2F
Tel: 098-879-0162 Fax: 098-879-0198
北部営業所: 〒905-0016 沖縄県名護市大東2丁目14番3号
Tel: 098-051-1600 Fax: 098-051-1601
宮古営業所: 〒906-0014 沖縄県宮古島市平良松原534-6
Tel: 098-079-5751 Fax: 098-079-5752

ヴィクサーレ沖縄FCを応援しています。



とちかおくちょうさし
土地家屋調査士
伊波 学 098-897-1245

http://w1.nirai.ne.jp/mabu05/
e-mail: mabu05@nirai.ne.jp

医療関連事業
疾病の診断から治療までを担う



ニュートラシューティカルズ関連事業
日々の健康維持・増進をサポートする

両輪で身体全体を考える

世界の人の健康に貢献する
トータルヘルスケアカンパニーを目指します。

Otsuka-people creating new products
for better health worldwide



Otsuka 大塚製薬
https://www.otsuka.co.jp/

「表紙は語る」体験談募集!

難病体験談、小児慢性疾患のご父母の体験談を募集しています。ご体験を400字詰め原稿用紙5枚程度(2,000~2,200文字)にまとめメールまたは郵送でお送りください。

ご執筆料: 1万円

詳細については事務局:仲村までお問合せ願います。

沖縄県難病相談支援センターアンビシャス
Tel: 098-951-0567
Mail: info@ambitious.or.jp 担当: 仲村まで



みくに株式会社 糸数盛夫

【本社】沖縄県糸満市真栄里2021-10番地
【営業本部】沖縄県宜野湾市嘉数1丁目967番1

