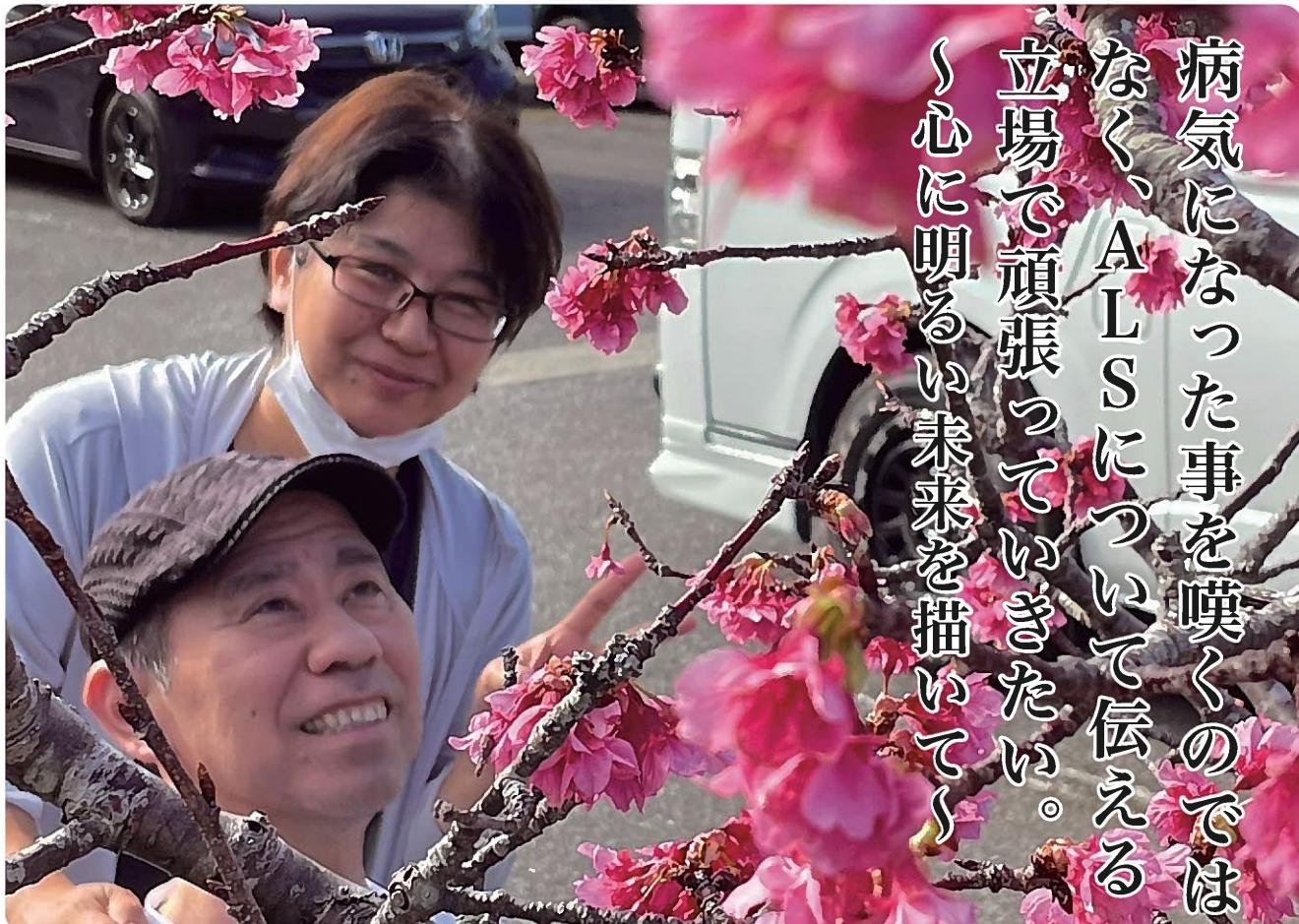


# Ambitious アンビシャス



病気になつた事を嘆くのでは  
なく、ALSについて伝える  
立場で頑張つていぎたい。  
心に明るい未来を描いて

表紙は語る

「ALS(筋萎縮性側索硬化症)」

アンビシャス通信

1月の報告あれこれ

アンビシャスマモ

保健所からのご案内

ハローワーク那覇

「難病患者就職サポート」による

出張就労相談のご案内

「表紙は語る」体験談募集

こころの現場から

つぶやきチャンブルー

シリーズ 第107回

『患者学』 加藤 真三教授

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

読者からのおたより

沖縄県内難病患者団体一覧

今月のおくすり箱

アンビシャス広場

エッセイ 渡口 正さん

お勧め映画情報

占い

編集後記

# 表紙は語る 仲宗根 真一（なかそね しんいち）さん ALS（筋萎縮性側索硬化症）

## 病気になつた事を嘆くのではなく、ALSについて伝える立場で頑張つていきたい。心に明るい未来を描いて、



30年ぶりの沖縄で妻と新しい生活がスタート

てもらつていました。腰は、それまでは1カ月では良くなるので、甘く考えていて、首のけん引も1週間に2回引つ張れば1カ月で良くなるだろうと思つていました。しかし、状態があまり良くならないので、改めて大きな病院を紹介してもらいました。その後、紹介状を携えて受診し、レントゲンとMRIを撮り直しました。

そこでは「頸椎症性脊髄症」と診断されました。初めて診断が出ましたが、私の頸椎症は首の後ろじやなく、前の部分の骨が歪んでいると言われ、2022年9月、頸椎の手術をしました。

Q: 発症当時について教えてください。

A: 2022年の2月、左手に力が入りにくくなり、最初のころ

はただの腱鞘炎かと思いました。

Q: その後ALSと診断されるまでについて教えてください。

1度は、家の近くの整形外科に行つて、1週間に2回けん引し

も分かりませんでした。頸椎の手術をしましたが良くならず、余計に両手、両足、それからしゃべることも呂律も回らなくなつきました。2023年2月になつても3月になつても良くならないので、改めて病院にリハビリのために入院しました。それでも原因が分からず、4月に市立病院に転院となりました。2023年4月20日、市立病院の主治医の先生に「家族のみんなを呼んでください。」と言われ、その時初めて難病指定のALSと診断されました。

Q: その時の心境についてお聞かせいただけますか。

A: 最初に診断されたとき、2つのこと�이頭に浮かびました。1つは、家族に迷惑をかけたくない



大学時代～妻と出会った頃～

**Q** 川崎で経営されてきたお店についてお聞かせください。

**A** 私のお店は、飲食を提供しているだけではなく、沖縄の音楽やお笑いを楽しみながら食事をして頂けるのが特徴です。

沖縄にいる頃は沖縄の文化や音楽に興味は無くて、地元を離れて改めて沖縄の良さに気づき、それを自分の店を通じて伝えた

**Q** 川崎で経営されてきたお店についてお聞かせください。

**A** 私のお店は、飲食を提供しているだけではなく、沖縄の音楽やお笑いを楽しみながら食事をして頂けるのが特徴です。

いと多いお店を出しました。

実は自分自身も、大学の時にバンドを組んで、BOØWYのコピーやオリジナル曲を作つてライブ活動をしていました。



妻と一緒に築いた愛すべき職場 in 川崎

**Q** そんな大切なお店を閉めようかと考えた、その時の心境について教えてください。

**A** もともとは頸椎症と思つていたので、手術をして3カ月で戻つて来ると考えていました。アルバイトのスタッフには入院している間、お店のことを任せるため、掃除やお金のこと、ス

**Q** 自分の病気について広く伝えたいことですが、具体的にはどのように考えていますか？

**A** 2022年に私の体に異変が起つてから、今までの記録を言葉にして残しています。早いうちに本にして出版して、いろんなところに行つて講演活動をしてみたいです。

タッフの管理や、そばの出汁の取り方を教えました。でも、結局は頸椎症ではなくてALSだつたので、お店に戻ることは叶いませんでした。本当に「悔しい」の一言です。これからは、この病気になつてしまつた事を嘆くのではなく、このALSの事を、私の周りのみんなに伝えたいです。正直、最初に入院した病院の私の主治医の先生でさえ、ALSのことを何もわかつていませんでした。

ALSという病気は、病院の先生たちさえも分からぬ病気だと思うので、みんなにもっともつと伝える立場になつて頑張つていきたいです。

## 語者プロフィール

### 仲宗根 真一 (なかそね しんいち)さん

昭和43年8月宮古島生まれ南風原育ち  
大学卒業後、神奈川で就職。  
その後、横浜市の「おきなわ物産センター」で店長を経験し、  
川崎市で「沖縄そばやんたく」を立ち上げる。  
ALSと診断され2023年の春に30年ぶりに沖縄に帰郷

【好きなもの】 音楽・お笑い・大河ドラマ

【好きな言葉】

「明確な目標信念を持っているから耐えられるのではなく、明確な目標信念を持っているからこそ耐える時代を経験しなければいけないんだ」

**Q** 最後に、読者に向けてメッセージをお願いします。

**A** 一番言いたいことは、もし自分の身体に何かおかしい異変を感じたら、大学病院のような大きな総合病院に行つて色々な角度から診てもらつた方が絶対に良いと思います。整形外科や脳神経外科でも分からぬような身体の異変も、脳神経内科もあるような大きな病院なら早く診断がつくかもしれません。

## 1月の報告



## 第8期

## 難病とのつきあい方講座開催

沖縄国際大学の上田幸彦教授（公認心理師・臨床心理士）を講師にお招きし今年で第8期目の「難病とのつきあい方～ことりからだのセルフコントロール～」講座を1月27日より全3回（1月～3月）4名の難病を罹患されている受講者で始めました。

講座の目的は、難病によるストレスや病気以外のストレスにうまく対処することで心を安定させ、必要な治療に積極的に取り組み、生活の質を向上させることで、過去7年間で43名が受講しています。この講座では開始1カ月前と直前にその時点のストレス度チェックを行い、3回目の講座終了後に再度ストレス度チェックを行い研修の成果を確認します。

今期は外出が厳しい方もいらし

てオンラインでの開催となりました。対面での研修が学びも深いのですがニーズに対応していかたいです。

## AWWA（米国福祉事業協会）

## から台風等災害時のよみ

## 長時間停電対策への助成

1月30日AWWA（American Welfare & Works Association の略称、米国福祉事業協会）の会長 Amber Nicole Tracy様と通訳の Sylvia Maiko Black様のお二人が来所され、200万円のご寄付を頂戴しました。

沖縄県では昨年夏の大型台風襲来により県内各地で長期間の停電に直面しました。長時間の停電に伴い人工呼吸器等の医療機器を使用する患者様の困窮状態に、AWWA様では緊急時の電源確保の重要性を痛感したとのことです。

右記の事を踏まえ、当該寄付は災害時の長時間停電に備えたポータブル電源の購入費を使って欲しいとのご希望によるもので、寄付

に際し県内で電源確保を推進できる団体をいくつか検討した結果、今までの実績からアンビシャスへ支援することを幹部会で決定したとの事でした。

昨年夏の台風では直接の家屋

や農作物への被害もさることな

がら、長びく停電による県民生

活への影響も大きなものがありました。特に人工呼吸器等を装着して生活をしている難病及び小児慢性児童の皆様には命に直結する恐怖だったと思います。

アンビシャスではAWWA様のご意志に沿い、このご厚志をポータブル電源の購入に充て緊急時の無料貸出機器として運営したいと思います。

また5万円、3万円など個人としてはかなり高額なご寄付も数件ありました。その他毎月ご継続の皆様、沖銀smartアプリからのご寄付等、25件20万円余りのご寄付を頂戴しています。昨今の厳しい経済状況の中にもかかわらず多くの皆様のご支援に心より厚く御礼申し上げます。ご寄付に託された皆様の想いに応えられる様スタッフ一同これからも努力してま

## その他のご寄付

前述のAWWA様のポータブル電源購入費用の寄付以外にも多くの皆様よりご支援をいただいています。誌面の関係で全ての方のご紹介は出来ませんが、一部ご紹介させて頂きます。



## 2024年3月の各保健所からのご案内

【北部保健所】Tel:0980-52-2704

【中部保健所】Tel:098-938-9883

【南部保健所】Tel:098-889-6945

【那覇市保健所】Tel:098-853-7962

【宮古保健所】Tel:0980-72-8447

【八重山保健所】Tel:0980-82-3241

各保健所、3月の予定はございません。

## ハローワーク那覇「難病患者就職センター」による出張就労相談のご案内

アンビシャスでは毎月第3火曜日、ハローワーク那覇と連携し「難病患者就職センター」による出張就労相談を行っています。

これから就職活動をする上で使える制度・支援などの情報や、病気の開示・非開示のメリット・デメリットについて、難病患者就職センターから実例を交えながらゆっくりと話を聞くことが出来ます。就労をお考えの方がいましたら、この機会に相談をしてみませんか。

**難病就職相談会**

ハローワークの難病患者就職センターが  
アンビシャスにて**出張相談**をします！

(※難病患者就職センターは、通常ハローワーク那覇専門援助部門にて、相談を受け付けております。)

毎月 第3火曜日 13時30分～15時30分	先着2名 (60分/1人)	要予約	無料
---------------------------	------------------	-----	----

【お問い合わせ・会場・予約申込先】  
**沖縄県難病相談支援センター**  
(認定NPO法人アンビシャス)  
場所：那覇市牧志3-24-29 グレイスハイム喜納2-1階  
TEL：**098-951-0567** (平日：10:00～17:00)

**【対象】**難病をお持ちの方、難病をお持ちの方を雇用されている、又は雇用を検討されている事業主の方

**【相談日】**3月19日(火)  
13:30～15:30 (お一人60分)

**【場所】**沖縄県難病相談支援センター  
(那覇市牧志3-24-29 グレイスハイム喜納2-1階)

**【定員】**2名 (先着順、要申込)

**【お申込・問合せ先】**

沖縄県難病相談支援センター (認定NPO法人アンビシャス)

TEL：098-951-0567 (平日10時～17時)

まずはお気軽にご相談ください。相談は無料です。

## 「表紙は語る」体験談募集！

アンビシャスでは難病の方ご自身の病状や小児慢性疾患のご家族からの体験談を募集しています。ご体験を難病情報誌「アンビシャス」に掲載してみませんか。

沖縄県本島内であればインター形式の訪問取材も行いますので、文章を書くのが苦手な方もお気軽にご連絡をください。またZoomを使用しての取材も可能ですので宮古・石垣その他の離島及び遠方の方のご応募も大歓迎です。



### 【体験談掲載の内容】

※2頁構成。400字詰め原稿用紙5枚程度(2,000～2,200文字)にまとめてください。

※基本的に表現は自由です。但し特定の宗教や政党、健康食品などの紹介はご遠慮願います。

※ご執筆者には心ばかりですが、執筆料として1万円をご進呈します。

※実名、お写真掲載可能の方に限らせていただきます。

(参考までに過去の体験談の閲覧はこちらより!)

<http://www.ambitious.or.jp/magazine/>

詳細についてはアンビシャス:照喜名までお問合せください。

Tel:098-951-0567

メール:info@ambitious.or.jp

## こころの 現場から



### 職人技や職人気質の 激減に想うこと

私の祖父は名のある宮大工で日本各地の寺社仏閣の修繕を手掛けたり建立したりしていました。宮大工は釘を使わずに建立し、何百年も美しいままで保ちます。職人技や職人気質というものを幼少期から間近に見ていた私は、造られた品物の「もち」の悪さや対人関係の希薄さにやはり一抹の哀しみを感じます。

世の中の流れは、品物も対人関係も安易に容易に手に入る（繋がり易い）が、長持ちせずにまた次のモノを手に入れるようになる、速い循環になっています。口約束が信頼できない時代になり、騙されるかも知れないという不安が常に漂う時代になり、その不安を煽ることによつて物事を優位に進めようとする流れもあります。そのような現代ではありますが、ふと必要なのではないでしょうか。



臨床心理士  
公認心理師  
鎌田 依里  
(かまだ エリ)

足を止めて、品物も対人関係も一つのモノを大事に長く保たせるために、大事に造り上げること、扱うこと、そして形には見えにくい「人との信頼」も大切に扱うことが必要なのではないでしょうか。

カウンセリングも同様です。臨床心理士との間で「完全にひとりでなんとかやれる」ところまでしつかりとカウンセリングをやり遂げると、その後は、うまく生きていくことができます。しかし年々、丁寧にころを扱える職人（心理臨床家）が少なくなつていても感じます。

精神科医師で作家のなだいなだ（本名：堀内秀）氏が「こころ医者入門（NHK出版）」で、アルコール依存症の患者の成長と治療を前向きになるよう支える人、「こころ医者」の紹介をしています。

「こころ医者」は医師法の医師ではなくても誰でもなれるといい、患者当事者に限定していません。話を聞くだけかもしれません、根気が必要であるとか、正常をよむ、嘘をよむなど、こころを支えるための作法が学べます。

病院では診療時間が短いなど患者をサポートする機会が少ないので、家族や当事者同士、友人・知人など誰でもが出来るようになると、ストレスや苦しみが少なくなり、お互いに支え合うことができる幸せな世の中になると思います。



著:照喜名通

## つぶやきチャンブルー

### ストレスを減らすためにすることは

ピアサポートについて、厚生労働省では「自ら障がいや疾病的経験を持ち、その経験を生かしながら、他の障がいや疾病的ある障がい者のための支援を行うもの」としています。ピアサポートの「ピア（英語：peer）」には仲間・対等者などの意味があり、ピアサポートは仲間・同輩同士の相互支援を意味しています。

アンビシャスでは、難病ピアサポートとして「ピア・サポートナー研修」を実施し3年間で26名の方が研修を受けていて、今後の活躍の場を提供する仕組み作りが課題です。

精神科医師で作家のなだいなだ（本名：堀内秀）氏が「こころ医者入門（NHK出版）」で、アルコール依存症の患者の成長と治療を前向きになるよう支える人、「こころ医者」の紹介をしています。

「こころ医者」は医師法の医師ではなくても誰でもなれるといい、患者当事者に限定していません。話を聞くだけかもしれません、根気が必要であるとか、正常をよむ、嘘をよむなど、こころを支えるための作法が学べます。



# シリーズ「患者学」第107回

慶應義塾大学  
名誉教授 加藤 真三

## 傾聴するうえで大切なこと・共感する

### 共感的に傾聴する

難病や重篤の病気の患者さんが抱えるこころの苦悩を軽減するためには、周りの人へ傾聴してもらうことが大切だと言われます。その相手は、家族や友人であったり、医療者であるかも知れません。難病の患者さんの間で行われているピア（仲間の）サポートでも傾聴の重要性は強調されています。

さて、傾聴では、話し手さんの感情に聞き手さんが共感することが大事だといわれています。しかし、実際には、聞き手Aは話し手Bと同じように感じることなどはできません。それにも関わらず、共感的に聽かなければという意識があるために、聞き手Aさんは「そうね」、「そうね」と繰り返していたことで、本当はそのように感じていないのに「そうね」と答えている自分に嫌気がさしてくるのだという相談を受けました。相手の感じ方と自分の感じ方が違う時、傾聴者はどのように返答すればよいのでしょうか？

聞き手の返事「そうね」が本気でなければ、話し手の相手にも本気でないことが伝わります。そうなれば、結局はよい傾聴になります。つまり、相手の感情になりません。つまり、相手の感情に同調することが必ずしもよい傾聴ではないのです。相手の感情を否定することなく、そのままに受けとめることが大切なのです。

### 「そうね」と「そうなんですね」の違い

そんな時、わたしは「そうね」ではなく「そうなんですね」という返事がよいのではないかと考えています。「あなたの気持ちは、今そろうなんですね」を略する言葉です。「そうね」は、「そうね、わたしもそう思うわ」になつて同調していることになります。

### 傾聴の基本は 関係性をつくること

ともかくも、傾聴では、相手を理解したいと聞くこと、否定せずに

言葉はあるでしょうから、その土地にあつた言葉を探してもらえばよいのです。「あなたの気持ちは」という言葉を主語として対応する言葉を選べばよいのです。

### 共感すると共鳴する

共感するという言葉は、聞き手側が意識するべき言葉ではなく、話し手が「あの人へは共感して聴いてくれた」というように話し手側が使う言葉なのです。それは、共感しようとして聴いてくれたというイメージに近いかも知れません。

「共感する」の代わりに「共鳴する」という言葉をわたしは好んで使っています。種類の異なる楽器は同じ高さの音に反応し共鳴しますが、それは必ずしも同じ音色を出しているのではないのです。相手の話に対する同じ音色（感情）は出せないと覚悟しながらも反応して聴くことが共鳴です。話し手の言葉に共鳴しようと意識すれば、よい傾聴につながります。

となるのです。もともと、親しい関係性がある間柄であれば、より話しやすいかも知れませんし、余り近しい間柄ではかえつて話しくいこともあるのです。本心を話せる人を選ぶのは話し手なのです。



加藤先生の YouTube配信中です！  
「Dr.シンゾウの市民のための健幸教室」  
<https://www.youtube.com/@katoshinzo>



加藤先生の最新書籍  
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 真三

慶應義塾大学名誉教授。上智大学グリーフケア研究所研究員。  
エムオーエー高輪クリニック院長。  
患者と医療者の協働関係を作り上げることをテーマに公開講座「患者学」や著作等を通じ、患者も自ら積極的に医療に参加する啓発活動に取り組む。

## 沖縄県内 難病患者団体 掲示板

## 2024年3月の各団体定例会・交流会スケジュール



団体名	日時	場所・連絡先
全国膠原病友の会 沖縄県支部 南部地区	9日(土) 14~16時	那覇市保健所 3階(健康増進室) (毎月第2土曜日)
ギラン・バレー症候群 交流会	31日(日) 14~17時	ノボテル沖縄那覇 1階ラウンジ 毎月最終日曜日) ※必ず事前に9ページ連絡先へLINE又はお電話ください

※詳細は左記患者団体連絡先へお問合せください。

## 読者からのおたより

## パーキンソン病遺族が勧める本の紹介

パーキンソン病を患つた夫が亡くなりました。彼は、最初は便秘に睡眠障害、下半身、特に両足が重いという状態を訴えていました。後半には自律神経の病なので精神的に不安定で鬱状態、せん妄、幻覚等で日常生活が難しくなりました。

しかし最後まで悲壮感もなく、自分らしく生きることが出来たのは、開発されていく治療薬の情報と、リハビリ施設の仲間がそれぞれの趣味や生き甲斐を見つけ頑張っている姿を見て、安心と救いを感じつけ孤独病にならなかつたからだと思います。

私はそのような壮絶な中からどのように社会に復活する事が出来たのか、心の変遷を知りたいと思いました。

前向きになる言葉はたくさん聞きますが、生きるか死ぬかの大病の中、何が彼女を支えたのでしょうか？彼女の家族、友達が節目節目で彼女を支えていますが、やはり本人の「治る！！安心していいんだ」と根拠のない確信をしたことだと思います。この確信の元、何か自分が得意なものは？障がいがあつても出来ることは？私にできることは？と行動を起こしたことなのでしょう。

旺盛な好奇心とチャレンジ精神には羨望の言葉のみでは表せません。是非お勧めしたい本です。

特に、前木多榮子さんの著書「ぱいぱいパーキンソン病（サブタイトル・病気で悩んでいるあなたへ、いま私が伝えられること）」を読んで安心と勇気を貰っていました。

20年間も罹患し、焦りのあまり薬を大量摂取し、薬物中毒手前で生還し、その後社会と断絶して10年間引きこもりを経ました。



寄稿者..平良 緑子



# 沖縄県内難病患者団体一覧

団体名	代表者	連絡先
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:kougen.okinawa@gmail.com
もやの会沖縄県ブロック	金城 忠英	(金城)080-2719-4650
OPLL友の会(後縦・黄色韌帯骨化症)	黒島	(久高)080-4119-1241 (安谷屋)090-7989-2130
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
沖縄県網膜色素変性症協会	小野 雅幸	メール:okinawarps@gmail.com 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
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 メール:tadatune9030118@yahoo.co.jp
日本ALS協会 沖縄県支部	仲村 厚子	(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
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
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
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
PSP・CBDのぞみの会 九州・沖縄地区 (進行性核上性麻痺・大脳皮質基底核変性症)	嵩元 のり子	(嵩元)080-8903-7162
四つ葉の会(宮古膠原病友の会)	下地 ヒロ子	(下地)090-5489-4109
とうんがらの会(宮古神経難病・患者家族のつどい)	砂川 泰忠	(砂川)090-9404-9442
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
神経難病友の会八重山	横目トヨ子	(横目)090-7380-6329
ギラン・バレー症候群 交流会	山川 朝教	(山川)080-3955-1663 又は LINE公式アカウント <a href="http://nav.cx/fi71JOn">http://nav.cx/fi71JOn</a>
リンパ浮腫 ゆんたく会	喜納 美和	(喜納)080-6497-6320 mail:k.slimpa@outlook.jp

## 今月のおくすり箱

### 薬疹

薬疹とは、薬を内服したり注射したりすることにより生ずる発疹のこと。アレルギー性薬疹は薬に対して反応する細胞や抗体のある人にのみ起ります。

薬疹の起こりやすい薬には解熱鎮痛薬、風邪薬、抗菌薬、造影剤等があります。薬疹の症状は皮膚が赤くなったり、発疹が現れます。重症例では皮膚全体が腫れ、症状が粘膜にまで及ぶこともあります。発疹は薬の使用後数分以内に突然生じる場合もあれば、数時間、数日、さらには数週間遅れて生じる場合もあります。

薬疹の殆どはお薬を中止することで症状が治まりますが、重症化を防ぐためにも異常を感じたら早めに皮膚科等を受診してください。また、薬疹を2度と起こさないためには、その薬が処方されないようにしなければなりません。

お薬手帳には薬疹等副作用の原因となつた正確な薬の名前を必ず記載してください。類似薬でも起くる事があるため、医療機関を受診の際は必ず医師や薬剤師に確認してもらいましょう。副作用の早期発見のために、ご自身の使用する薬の起こりやすい副作用についてお薬の説明書等は必ず目を通しておきましょう。



沖縄県  
薬剤師会  
吉田 典子



# アンビシャス広場



エッセイ 渡口 正さん (ALS)

## 耳をすませば

かつて、私が中坊だった頃、美里中学校の校門前に停まっていた移動パーサーの前で、私が部活の友達に「いやー、ぬーくあいが(お前、何食べる)？」と尋ねたところ、すかさず、パーサーの中から「あんた達、糸満あっぴー(少年)だねー」という声がしたので、目を丸くした友達が「このおばさん、ユタあらに(霊媒師じやないか)！」と一言。私は「糸満人(チユ)あらに?」と即答。我々には、おばさんの正体が謎のまんま。

沖縄病院に入院していたある日、病室にやつてきた看護師の仲里さんが隣の患者さんと話していた時「ん？」と思つた私が仲里さんに住んでるところ尋ねたら、「名護よー、名護ー。私は名護の人よー。私、フツーに話してるので、みんな、私の喋り方へんつていうのよー」って話す彼女の喋り方へんつていうのよー」って話した。でも、仲里さんは、やんばるの森に佇む名護ランのように可憐な名護美人です。



## お勧め映画/DVD情報

### 1) ファーストペンギン!

2023年、日本テレビ系ドラマ、全10話。

食べる為には何でもやるとシングルマザーが、漁師たちとぶつかりながらも共に夢を背負い、ド素人ながらも夢を叶えようとしていく。実話を元にした、ハートフルコメディとサクセスストーリー。主演、奈緒、堤真一、梅沢富美男など。タイトルの「ファーストペンギン」とは、ペンギンは臆病ながらも、敵が潜む海に最初に飛び込み、仲間たちを先導する「勇気ある一羽目のペンギン」を指す。

### 2) オクトー～感情捜査官 心野朱梨～

2022年、日本テレビ系ドラマ、全10話

人の感情を 色で見える特殊な力のある刑事が、取調室で、犯人を見つけて行く。色で表す感情が、興味深い作品。主演、飯豊まりえ、浅香航大など。

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

人の助言を受け入れて  
リ…談笑

**牡牛座** 4/20-5/20

睡眠を十分に休息も  
リ…仮眠

**双子座** 5/21-6/21

整理整頓でスッキリと  
リ…散歩

**蟹座** 6/22-7/22

美味しい物で栄養を  
リ…飲食

**獅子座** 7/23-8/22

気分転換を心掛けて  
リ…歌唱

**乙女座** 8/23-9/22

人に優しい気持ちを  
リ…読書

**天秤座** 9/23-10/23

挨拶で周りを気分良く  
リ…テレビ観賞

**蠍座** 10/24-11/21

お礼の気持ちちは忘れずに  
リ…お風呂

**射手座** 11/22-12/21

早寝早起きで体調改善  
リ…掃除

**山羊座** 12/22-1/19

忘れ物に注意して  
リ…DVD鑑賞

**水瓶座** 1/20-2/18

自分らしく進んで  
リ…音楽鑑賞

**魚座** 2/19-3/20

向上心を持った行動を  
リ…スキンケア

ようやく寒さも衰え始めた今日このごろ、皆様お変わりありませんか。三月は卒業や人事異動の時期で周りでも別れる人々がいらっしゃる事でしょう。また、年度末に向けた作業などで追込めの月もあります。気を引き締めていきたいです。

## 編集後記



さて、今月の「表紙は語る」はALSを患っている仲宗根真一さんにお願いしました。インタビュー形式で、病気を診断された時、これまで大切に育ててきた飲食店の仕事を病気のせいで断念したこと、そして、これからは病気についてより多くの方に知つて欲しいとの内容となっています。ご夫婦でインタビューにお応えください、愛あるお二人の姿が印象的でした。「表紙は語る」では、難病を通じて経験する一人一人の生き方や思いが表れます。

今月号は患者団体の紹介コーナーに読者の声を取り上げています。私たちは難病情報やイベントなどの周知をより多くの患者さんたちへ届けるために会報誌を発行していますが、ぜひ読者としての感想もお寄せください。多くの方々に有益な情報を届けするために、皆さんのご協力を願いいたします。

## 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 ●株式会社いなんせ典礼

毎月定期ご寄付の方々 ●驥尾の会 ●株式会社 かね屋 ●匿名2名

## 1月のご寄付

- ギーザック 泉 ●伊藤 浩二 ●大城 志津子 ●株式会社サンシャイン
- 米国福祉事業協会 (AWWA) ●CRMCS.Groove 吉田 圭吾 ●おきぎんSmart募金 (12件)
- 匿名 3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。

## 1月のご支援・ご協力

- 難病情報誌261号の折り曲げボランティアとして参加して頂いた方々  
就労継続支援B型事業所「あるにこ」

## 募金箱設置ありがとうございます 順不同敬称略

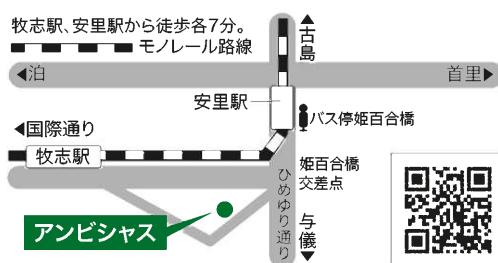
- 全保連(株) ●全保連コントロールセンター ●(株)メガネ一番 ●(株)いなんせ典礼 ●沖縄トヨタ自動車(株) トヨタウン港川店、トヨタウン松本店、トヨタウンシーサイド店 ●(株)琉薬 ●(株)照正組 ●(株)K.Turtles ●恒和ペイント(株) ●日本交通(株) ●(社)全国個人タクシー協会沖縄支部 ●(社)沖縄県栄養士会 ●(有)だいにちシール ●(株)かりさら ●T-SHIRT-YA.COM国際通り店・北谷店 ●カラカラとちぶぐわ～ ●てだこボウル ●フォーモストブルーシール北谷店 ●上間菓子店 ●西崎オートサービス ●マリンショップぶくぶく
- 水のサンクス ●山城二輪 ●さわ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 ●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)
- (有)麦飯石の水 ●スーパー・チャレンジセンターミライ ●有機農産物 ばるず

## 法人賛助会員 順不同敬称略

- (有)ナンセイ日本商事 ●松城クリニック ●訪問看護ステーションふくじ ●はぴねす訪問看護ステーション
- まみ皮フ科クリニック ●(有)北辰ハウジング ●はいさいクリニック ●コザクリニック ●(有)仁開商事 ●光クリニック
- おおにし医院 ●恩納クリニック ●日本交通(株) ●くすみ薬局 ●玄米クリニック ●(株)ホープネクスト ●サンクス
- (有)タカラ ●(株)ケアコネクト ●さわやか歯科クリニック ●大和商工(株) ●(株)クオサ ●(有)麦飯石の水 ●(有)プログレス
- (株)アイアム ●ワンズトラスト(株) ●(株)住宅管理コンサルタント ●(有)ハート住宅 ●(有)スタプランニング ●(株)長堂材木店
- ライフホームズ(株) ●(有)ティダエステート ●(株)テルソウ ●なかむら内科おなかクリニック ●ゆづりは訪問診療所
- (株)ドウ・オキナワ ●(有)太陽印刷 ●どこでもWork(株) ●まつおTCクリニック ●こころクリニック ●しんざと内科
- 前田胃腸科医院 ●(有)ディー・ランド ●北部皮フ科クリニック ●外間眼科医院崇元寺 ●沖映通り眼科 ●テルモ(株)沖縄支店
- (株)琉行 ●(株)大央ハウジング ●首里城下町クリニック第一 ●首里城下町クリニック第二 ●城間クリニック ●サザン歯科まえだ
- (株)まる不動産 ●(株)アクティブ ●(同)ONE live ●(株)沖縄ネット不動産 ●(株)メガネ一番 ●(株)ホープ住宅 ●(株)大成ホーム
- 南西医療器(株) ●訪問看護ステーションおもとよみの杜 ●(有)新地開発 ●(有)沖縄矢崎販売 ●(有)名桜不動産 ●(株)舜
- 比嘉歯科医院 ●南部徳洲会病院 ●琉球ダイハツ販売(株) ●じのん整形外科クリニック ●おもと会 統括リハビリテーション部
- 愛聖クリニック ●高良登記測量事務所 ●浦添さかい眼科 ●ねたて内科クリニック ●那覇かなぐすぐ皮膚科
- いくみ皮ふ科クリニック ●(株)K.Turtles ●訪問看護ステーションこころのかで ●仲本病院 ●こばし内科クリニック
- 中部協同病院 ●オリオンビル(株) ●嶺井第一病院 ●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はっぴー
- (株)いなんせ典礼 ●岡野法律事務所 ●(株)興ハウジング ●神谷医院 ●かりまた内科医院 ●(株)ざまみダンボール
- (株)国建 ●牧港眼科 ●(社)沖縄県栄養士会 ●伊佐内科クリニック ●松本歯科クリニック ●沖縄メディカル訪問看護ステーション
- 稻福内科医院 ●(株)名城 ●沖縄病院 ●空と海とクリニック ●すながわ内科クリニック ●訪問看護ステーションちゅらぐくる
- (株)ホカマ ●訪問看護リハビリステーションhappiness ●ふたば訪問看護ステーション ●訪問看護ステーションみかん
- (株)上咲組 ●こもれ陽訪問看護ステーション ●みやぐに皮フ科 ●又吉内科クリニック ●訪問看護ステーションうんな
- ハートライフ病院 ●沖縄県農業協同組合 ●訪問看護ステーションいやしの邦 ●潮平病院 ●(株)パートナー
- (株)チエ一口(cielo) ●ハーモニー薬局 寄宮店 ●訪問看護ステーション縁



〒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 副理事長：照喜名 通



》私たちちは、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！《

沖縄にとってかけがえのない会社へ。



**沖縄トヨタグループ**  
沖縄トヨタ自動車  
**トヨタレンタリース沖縄 OTM**



**RYUKYU GOLDEN KINGS**  
[www.goldenkings.jp](http://www.goldenkings.jp)  
[www.twitter.com/RyukyuKings \(Official Twitter @RyukyuKings\)](https://www.twitter.com/RyukyuKings)

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  
沖縄県宜野湾市嘉数1丁目15番1号  
e-mail:mabu05@nirai.ne.jp

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**

本 社 : 〒901-2122 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 : 〒905-0019 沖縄県名護市大北2丁目1番地1号  
Tel:0980-51-1600 Fax:0980-51-1601  
宮古営業所 : 〒906-0015 宮古島市平良久貝859番地16  
Tel:0980-79-5751 Fax:0980-79-5752



[https://www.otsuka.co.jp/](http://www.otsuka.co.jp/)

トータルヘルスケア企業として、これからも、さまざまな人生のそばに。  
**Pharmaceuticals**  **Nutraceuticals**



**Terumasagroup**

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS てるまさグループは持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています

医療法人森の会



腎臓病、高血圧症、リウマチ・膠原病  
糖尿病、循環器疾患、その他内科一般  
血液透析(外来)

医師 田名毅・比嘉啓  
第一クリニック 第二クリニック  
TEL:098-885-5000 TEL:098-833-1001  
<http://www.shuri-jc.jp/>

あなたのご支援が  
会報誌制作・運営の支えになります。

**協賛広告のお願い**

広告を掲載いただける団体・企業様を  
募集いたします。

広告掲載費:毎月1万円  
(募集枠:1・2月、4・5月、7・8月、10・11月の年8回又は年4回)

【お問合せ】アンビシャス事務局  
Tel:098-951-0567 mail:[info@ambitious.or.jp](mailto:info@ambitious.or.jp)