



本年もよろしく

お願い致します

～目次～

新年の挨拶	2
お知らせ	8
はらたち日記	9
会計報告	10

『あけましておめでとうございます』

後援会長 西野 潤

旧年中も後援会の皆様初め多くの関係機関の皆様には一方ならぬご支援を賜り、厚く御礼申し上げます。

『さいたまマック』が、より良質なプログラムを提供し続けるために必要な運営経費の一助として、昨年は一昨年同様の資金支援を行うことができました。

また、経済的支援以外にも、年2回のセミナー開催、3月には彩の子ネットフェスティバルでの模擬店、夏のさいたまマック主催の新潟フェロー、年末の餅つき大会、それぞれの準備実行にも貴重な時間を割いてのご支援、誠にありがとうございました。

一昨年、次男の結婚披露宴で両家代表の挨拶に引き続き、昨年は長男の結婚披露宴で両家代表の挨拶をすることができました。

私は、仕事上や居住地の役割でのスピーチに対して極端に苦手意識を持ちながら生きてきました。『さいたまマック』を利用しないと『AA』に繋がれなかったのも、その理由の一つだと思っています。今となっては笑い話ですが、まだ息子たちが小学生の頃から「この子たちが結婚する時にはスピーチしなければならない！」ことに、本当に恐れと不安をいただいていた。そもそもボクは女の子が欲しかったのに（新婦側の親はスピーチしなくてすむ）と、神様を恨んだくらい。

『AA』や『さいたまマック』のセミナーや役割のおかげで、披露宴のスピーチには大した準備も不安もなく臨むことができました。

バタバタと二人の息子が片付き、妻との二人暮らしの日々。次男には昨年、女の子が生まれ、『爺ちゃん』です。

一人でも多くの仲間が救われるよう祈るとともに、皆様には本年もより一層のご支援を賜りますよう、心からお願い申し上げます。

『新春のお慶びを申し上げます』

代表理事 杉村 利政

去年は、関係機関の皆さまをはじめ多くの方々に大変お世話になりました。心よりより御礼申し上げます。

毎年、年頭の御挨拶文を考えているときに、設立前からの『さいたまマック』の今日までを思い出します。

資金を集めている頃、物件を探している頃、開所したての頃、法人格を取得する頃、10周年の頃。

どれもこれも、まるで昨日の事のように思えますし、あれだけ大変だった出来事が今では懐かしく良い思い出になっているのが不思議です。

今まで、13年間走り続けて振り向いた時、残された足跡が、しっかりここに続いている確信があります。

施設の運営は、陸上競技のリレーの様なもので、走る人は次々と変わっても、同じコースを外れる事なく確実に走れる練習をしているような気がします。

私も次にバトンを渡す選手の背中が間近に見えて来た時期になりました。次の選手はスタートダッシュするために、手を後ろに差し出し、視線は前を見つめています。後は、バトンを受け取り易いように私が渡してあげれば、その選手は次の選手に手渡すまで走り続けるでしょう。

私は、大酒を浴びた付けが、今わって来たようで、幾つかの病と仲良くしながら生きてる毎日です。

どれも進行性の病ですから、皆さんにご迷惑をお掛けする前に、新しい年を迎えるにあたりバトンタッチする良いタイミングかと、心に決めた次第です。

新年早々私事で恐縮ではございますが、今期で運営陣を心機一転し、『さいたまマック』をお預けしたいと思えます。

皆さま方には、今まで同様変わらぬご支援をお願い申し上げます。

『謹賀新年』

施設長 鈴木 幸雄

あけましておめでとうございます。

『さいたまマック』は2001年の4月に、小規模作業所として認可を受けました。その後、形態を地域活動支援センターに移行し満13年が経とうとしています。これも偏に後援会、運営委員会の皆様を初め多くの関係機関の皆様方の、ご理解とご協力の賜物と心より御礼申し上げます。

「もしもし、さいたまマックさんには、宿泊施設はありますか？」問い合わせの電話が多くあります。宿泊設備の無い私共は、東京の2施設を紹介しています。私は11月に九州長崎で行われた研修会に参加させて頂きました。その帰路に宿泊施設を持つ北九州マックに立ち寄り、宿泊させて頂きました。マックから宿泊施設まで、バスと徒歩にて約40分。静かな住宅街の中にある4LDKの一軒家で、5人の仲間が利用していました。朝8時30分出発22時30分の門限。その他いくつか規則のある中で、仲間同士で生活している事に驚きでした。私は厳しい規則の中での生活を想像し、宿泊施設そのものを難しく考えていました。

『さいたまマック』の現在の活動形態である地域活動支援センターは、利用者数が10名以上19名以内と定められております。しかし今の利用者状況は10名のラインをスレスレで推移している現状です。今後、人員的確保の安定を図る上で、宿泊施設の必要性を強く感じた次第です。

2月9日(第2日曜日)さいたま市産業文化センターに於いて『第11回さいたまマックステップセミナー』を開催します。

この企画は埼玉県の『自殺対策緊急強化募金事業 補助事業』より補助金を頂きました。『アルコールと暴力』と題して、赤城高原ホスピタル副院長、村山昌暢先生よりお話を頂きます。

最後に、本年も御指導下さいますよう、宜しく願い申し上げますと共に、さいたまマックを支えて頂いている皆様方の御健康と御多幸を、心よりお祈り申し上げます。

『あけましておめでとうございます』

相談員 影下 妙子

30年間住み慣れた自宅から『借家1階の2DK』に引っ越したのは、平成25年の正月、松が取れて間もない1月17日でした。山積み段ボール箱の空間で、不自由きわまりない生活をして1週間が過ぎた頃、「父が脳溢血で倒れた！」と連絡が入り、「えええ〜ッ、喪服がどこに入ってるか分からない!」「まだ、そこまでなってないわよ!」と、何とも不謹慎な会話で迎えた新しい年でした。

その後、介護を必要としていた母は施設入所を余儀なくされ、2ヶ月後に90年の人生を全うして黄泉の国へと旅立ちました。その間私は、環境の変化なのか心労なのか、両腕の湿疹に悩まされ、自治医大で光線治療を受ける傍ら『免疫力強化に良い』と言われる物を総て試しながらの上半期でした。

湿疹も完治して涼しくなりかけた10月中旬、娘が『子宮筋腫』の手術をする事になりました。小5と小3の孫を面倒みるつもりで出掛けたはずでした。『母が入院する・手術を受ける・留守になる』という一大事に備えて、ギッチリ家族会議をした結果なのでしょう。掃除機はかける、食器は洗う、風呂を洗ってお湯をはる。挙げ句にはバケツと雑巾を持って自治会のゴミ箱の掃除に行く。「何が手伝いなのか?留守番なのか?私はいったい何しに来たのかしら?」と考えさせられる日々。嬉しいはずの孫の成長がちょっぴり寂しいバァさんに、更なる追い討ち、「妙ちゃんが入院するようになったら松戸に来てね、今度は僕たちが面倒みるから。」「妙ちゃんまだまだ元気だから、それまでアーちゃん大きくなってからね。」年齢のせいか弛くなった涙腺に困り果てながらの帰路でした。様々な出来事の中で今年も残すところ後1ヶ月余りという11月、故郷で、『育ての親危篤』の知らせ。3週間で5回の日帰り帰郷。危うく一命はとりとめ奇跡の退院を致しました。

昨年一年を振り返った時、近年まれにみる慌ただしさでした…アル症との生活と比べたら、世の中に有り得る、起こり得る、常識的範囲内の出来事ではありましたが…。総て神様が順番に与えて下さっている事に気付かされました。「一諸に来ちゃってたら…」と考ただけでゾッとしてしまいます。また今年もどんな計画を組んで下さっているのか、どんな一年を与えて下さ

るのか、ワクワク・ドキドキしながら、全てをお任せして生かさせて頂こう…『生かされつつ生かしつつ、今日も一日生かされて』…本年も何卒よろしくお願い申し上げます。

『明けまして おめでとうございます』

影山 実

神の配慮と言うかイタズラと言うか、昨年、こんな出来事がありました。9月初旬、山形の牛肉を買って頂き、24才の次男に食べさせようと、前に住んでいた最寄りの駅で待ち合わせ待っていたら、後から「オイ、こんな所で何をしているんだよ。」との声。驚いて振り返ると、長男！言い訳も出来ず（長男には内緒でしたから）、長男にも自分の食い分から少ないながら分けて上げるはめに。その後、次男に会い「お母さんと一緒に食べて。」と手渡した。私のアパートまで車で送ってくれるのかなあ、と思ったら、「俺はこれから友達と逢うし、お母さんは仕事、オトン一人で悪いけど帰ってくれる。」「アチャー…！」私は一人バスで帰る事になってしまった。大宮～川越～東松山～鴻巣～北本と、息つく暇もなく、ただひたすら肉を配達した一日でした。

11月下旬、今度は子供達みんなに十分な量の肉を渡して上げられる事になり、元の住まい（元妻の家）に行くが、元妻は、人目がないかキョロキョロ見渡して一声「ヨシッ」。素早く家に入る二人。まるで泥棒である…なんでやねん！8年ぶりの家、過去の事を思うと感慨無量である。今、自分が、少なくとも自暴自棄にならずに丁寧に生きようとしているのが伝わっているのかなあ、と感じる。

今年も、職員研修等を通して自分を成長させ、支援者として微力ながらマックに対して尽くして行きたいと思います。



『明けましておめでとうございます』

職員 岡野利男

毎朝、30km弱の道のりを約一時間かけて、マイカー（軽自動車）で茨城県の最南西端から通勤しています。

初春を迎える頃、天気の良い日には、真白く雪化粧をした日本一の富士山を正面に見て運転しています。マックに着くと植え込みの茶山花が赤、ピンク、白と寒さを楽しんでいるかのように、笑って迎えてくれます。三月には、農家の庭先に紅白梅の花が咲き、権現堂堤の桜が満開になります。五月に田植えが始まり、七月には辺り一面、緑の絨毯を敷き詰めた大平原にかわりまします。八月には向日葵が咲き誇り、九月、頭を垂れた稲穂は収穫されます。後に、秋桜の花が、暑かった夏に疲れた体を癒してくれます。晩秋は、並木の銀杏や樺の葉が鮮やかに色づき風が冷たくなります。

私自身、アルコール依存症者です。過去（お酒を手放せなかった頃）は、四季の変化を感じる事はありませんでした。他にも、慢性膵炎、高血圧症、不整脈を抱えながらも、自然の中で生きている、生かされている事実を素直に受け入れています。持病が再発症せずに健康体に近い状態で生活しています。これも皆様のお陰だと心より感謝しています。

さいたまマックのスタッフになり、7年目の春です。まだまだ至らないところばかりです。今年も、マックプログラム通り、秩父長瀨の宿泊研修から、アルコールを必要としない生き方をしている仲間達と、一緒のスタートです。『一人はみんなのために、みんなは一人のために』『One for all, all for one』ひとりの人として、マックのスタッフとして、未熟ではありますが、アルコールを必要としない生き方を目指す新しく来た仲間の手助けをして生きたいと思っています。

本年もよろしくお願い致します。





2月9日(日)

**第11回さいたまマックスステップセミナーを さいたま市
産業文化センターで開催致します。**

プログラムを同封しました。

皆様のご来場を心よりお待ちしております。

3月23日(日)

埼玉県県民活動総合センターにて

**彩の子ネットこども☆夢☆未来フェスティバル 2014 が
開催されます。さいたまマックも**

やきそば、コーヒー、きのこ汁の模擬店を出します。

お手伝いよろしくお願い致します。

1月のスタッフ渉外・メッセージ活動

(近隣地域の病院、福祉、保健所、施設への広報と交流)

- ・ 4日 土曜日 与野中央病院 13:45~15:30 (鈴木)
 - ・ 9日 木曜日 久喜すずのき病院 13:30~15:00 (影山)
 - ・ 15日 水曜日 マック・ダルク連絡会 18:30~20:00 (岡野)
 - ・ 17日 金曜日 済生会鴻巣病院 14:00~15:00 (鈴木)
 - ・ 22日 水曜日 県立精神医療センター 14:00~15:00 (岡野)
- 福祉・保健所・病院から講演依頼があれば協力させて頂いています。

1月の通所者外プログラム

- 1日(火)・・・AA埼玉宿泊研修会 (秩父長瀨荘～宝登山)
- 7日(火)・・・調理実習 (障害者交流センター)
- 12日(日)・・・AA本庄グループ オープンスピーカーズ
(本庄中央公民館)
- 16日(木)・・・スポーツプログラム (障害者交流センター)

「あの人が残してくれた宝物・・遺族の独り言」

はらたち日記

影下妙子

○月○日

この人は一体どんな世界に居るんだろうか！煙草を貰って来るとナースステーションに行き、「スイマセ〜ン、ゴ飯クダサイ。」おやつを食べながら、「コレガ、今日ノ飯カァ〜、困ッタナァ〜。」こんな会話ばかりで、逢えば逢うだけ哀しくなる。何でこうなるの？酒なの？薬なの？

○月○日

40歳の誕生日を保護室で迎えていた。『施設されてない保護室』でした。看護師さんから、「お漏らしは仕方ないとしても、汚物をシーツや毛布で隠すので移しました。」とのご説明。プレゼントとケーキ、そして子供達が各々書いてくれたバースデーカードをそっと黙って手渡した。「俺ノ誕生日ダカラダロウ！コンナ所デ誕生日ハ悔シイヨ。」と涙を流しながら、プチケーキ8個をアツと言う間に食べ、「ニッ」と笑うのです。でも、口しか笑ってないんです、目も鼻も能面のようにピクリともしないんです。『人間って、笑う時は、眉も目も鼻も全部が笑うんだ。』と、しみじみ思い、何とも言えない寂しさを感じました。総てが恐ろしいほど壊れていたのです。そんな病みきった彼が流す涙は、残された最後の感性のような気がしてなりません。『いずれはこの涙さえも失ってしまうのでは！』と、言い知れぬ恐怖さえ襲って来ました。

○月○日

「此処ハドコ？」と聞く。「所沢だよ！」「アー良カッタ、ココニ居ル人ハ、皆、知ラナイッテ言ウンダヨ、ダカラ外国カト思ッテタ。」そうだよなぁ〜、よく言われていたものね〜、実父に。「お前みたいな奴は、国交の無い国に行きハゲ鷹に食われて死んでしまえ。」って……。確か初めて面会に行った時、貴方は檻の中から叫んだよね、「謝るから開けてくれ〜。」と。勝手気儘に好きなだけ飲んでた貴方は、誰に？なんで？謝らなければならないと思っていたのですか？とつぷりと暮れた、人っ子一人居ない病院の駐車場。カナカナ蝉の鳴き声が、私にはとつても哀しそうに聞こえていました。今年の夏は、祭り太鼓も花火の音も、遠い、遠い、無縁のものでした。

後援会 11 月会計

収入の部	会 員 献 金	147,000	支 出 の 部	通 信 費	28,800		
	賛 助 会 員	6,000		印 刷 費	10,800		
	法 人 会 員	50,000		事 務 費	10,493		
	会 場 献 金	1,890		行 事 費	25,308		
	雑 収 入	0		雑 費	-111		
						運 営 委 員 会	0
	① 収入合計	204,890		② 支出合計	75,290		
			③ 収支差額 (①-②)	129,600			
			前月繰越金	2,824,641			
			次月繰越金	2,954,241			

12月11日(水)マックダルククリスマスパーティー

(文京区民センター)

**ダルクの仲間、マックの仲間
関係者の 皆さま、楽しいひと時を
ありがとうございました。**



発 行：さいたまマック後援会

住 所：〒337-0032 さいたま市見沼区東新井710-33

鎌倉ハイツ1階さいたまマック内

Tel & Fax：048-685-7733

Eメール：saitama-mac@tbj.t-com.ne.jp

ホームページ：http://www.saitama-mac.com

献金 宛先：さいたまマック後援会<郵便振替、銀行振込共に>

郵便 振替：00100-7-151361 さいたまマック後援会

銀行 振込：埼玉りそな銀行 北浦和西口支店普通349-3933653