



～今月号の目次～

さいたま・新潟・秋田マック合同宿泊研修会	
フェローシップ in 新潟の感想文	2
8月の調理実習・9月のスタッフ渉外	
メッセージ活動	10
はらたち日記	11
会計報告	12



貴重な研修会になりました。ありがとうございます。

「新潟宿泊研修会に参加して」

(T・S)

マックに通所して新潟の研修は今回が2度目の参加になります。2度目ということもあって1度目の時と比べれば、ある程度の事は解っているし気分的にリラックスして過ごせました。

そして1年間経った今回は、顔見知りも増えて気楽に過ごすことが出来たと思います。今回も去年と同様に雨天でしたが、特に気にすることも無く過ごせました。また、新潟、秋田マックの仲間達が料理の準備をして待っていてくれました。料理は、



ベーコン焼き、ローストビーフ、焼そば、焼魚（カマス、飛魚等）、サラダ、果物（スイカ）と、期待していた通りの美味しい料理でした。そして、食後は早速浜辺に向かい、卵投げ競争やドッジボール、野球と楽しむ事が出来ました。とても楽しく童心に帰ったような気持ちになりました。遊びが終わった後は、部屋に入

り、お風呂にも入り、夕食までの時間、仲間と話をしたりしてフェローを楽しみました。

そして夕食の時間がやってきました。期待通り豪華な食事が並び刺身や御飯は格別美味しく頂きました。

次の日は、弥彦神社に参拝に行き、願い事は「健康でこれからも過ごせるように」という昔のように願望は願わないようにしました。

今回感じた事は、仲間は素晴らしいという事でした。自分一人じゃ何も感じる事が出来ないが、仲間と過ごす事で感じて回復成長が出来るんだと思いました。今回は、楽しく仲間と知り合えた事、沢山ハイヤーパワーを頂き仲間に感謝です。どうも有難うございました。



「新潟宿泊研修会感想文」

(T・N)

7月19日朝6時頃起床。アパートを出て6時45分頃に大宮の集合場所に着き、7時5分頃に出発。天気予報では生憎の雨で、現地に着いても雨が降ったり止んだり、バーベキューの用意をしてくれた新潟マックと秋田マックの仲間に感謝致します。バーベキューは魚や肉や焼きソバなど何を食べてもおいしかったです。

バーベキューがすんで仲間と海に行き様子を見て、雨も上がり天気が回復したので、着替えて再び海に行くと、新潟マックの女性の間2人が海で泳いでいました。それを見て思わずにんまりとして「ラッキー！」と言ってしまい、「いい歳をした人間の言ったり思うことではないなあ」と思いました。

自分も40年ぶりくらいに泳いだのですが、上手に泳げず歳を感じました。海から上がり、玉子キャッチやドッジボールを楽しくやり、部屋に入り一休みして夕食時間になり食事を大変おいしく、頂きました。海岸で花火やキャンプファイヤーなど楽しく過ごした後、食堂で新潟マッ

ク・秋田マック・さいたまマック合同ミーティングを行いました。

翌朝5時に弥彦神社に行きお参りして、帰りにお土産屋さんで甘納豆のお土産を買いました。マイクロバス of 止めて有る所に戻ると、おばあさんの連れていた犬に新潟マックの女性の仲間がたわむれていた、犬好きの自分も一緒にたわむれて楽しい一時を過ごしました。

宿に帰り朝食後と朝ミーティングを行い、一休みして寺泊に行き水族館を見物したり、お土産店で帆立貝の串焼き、サバの串焼き、カニ汁など大変おいしく食べました。

今回2回目の新潟宿泊研修会でしたが前回の時より楽しめたと思います。前回は、ホームグループのセミナーでスピーカーをやることになっていた、気持ちに余裕がなくあまり楽しめなかったのですが、今回の新潟の海は本当に楽しめました。新潟マック、秋田マックの仲間に謝します。



「新潟宿泊研修会の思いで」

(K・Y)

私は新潟の海は初めてなので心はずむ思いで出発しました。途中、川島の茶屋で10分くらい休憩し、東松山インターから長岡寺泊を目指し関越自動車道に乗った。長い関越トンネル抜けると、周囲は広々として明るかった。夏の湯沢温泉スキー場が見えた。十日町を過ぎ、越後川口パーキングで30分休憩した。信濃川と千曲川が合流ですと書いてあった。すぐ下を流れる川を、心ときめかせて眺めていた。川中島の戦いを思い浮かべた。

休憩も終わり出発。新潟マックに行ったMさんの事が少し話題になった。長岡インターを降りて田舎道へ。自分は知らなかったのですが、マイクロバスの運転はHさんの息子さんでした。新潟の道に詳しいなと思いました。

宿舎の海海ハウスが近くなって来た頃、雨が降ってきたので少し心配でした。だんだん強くなり、宿舎に着くと雨足は少し弱まっていた。

バスを降りて皆に挨拶をした。「新潟マックの皆さん、秋田マックの皆さんお世話になります。」

バーベキューで、肉の大きいのに驚いてしまいました。「まだ、たくさんあるから」と言われ、またびっくり

しました。網の上のカマスの大きさにも驚きました。どの料理も美味で、いろいろ食べている間に、雨は上がり周りが明るくなってきました。

自分は半ズボンのまま、歩いて浜辺に行き、25年ぶり、昔を思い出して海に入りました。

先行く仲間が向こうのテトラポットまで泳ぎ着いてました。自分も後から泳ぎ着き、テトラポットの上から海面にダイビングして遊びました。

砂浜でのソフトボールバッティングは本当に楽しかった。

宿舎に帰って50人くらいの仲間と夕食。7時過ぎて暗くなり浜辺に行って花火とキャンプファイヤーを楽しみました。

翌朝、浜に残り海水浴をする仲間と寺泊へ買物に行く仲間とふたつに別れ、自分は寺泊に行った。おみやげの魚類が市場より高いのでビックリした。浜に残り仲間と海水浴を楽しんだ方が良かったなあ。



「新潟宿泊研修会にて」

(K・I)

小雨の中を、集合場所へ歩く心の中は、「どうか新潟は晴れていますように。」と祈りながら、皆んなマイクロバスに乗り、出発 !!

新潟に到着したら雨だった。秋田マックと新潟マックの仲間達が小雨の中、大きなテントを張ってバーベキューおもてなしを頂き、感動と感謝でいっぱいでした。トビ魚の姿焼き、イカの丸焼き。カマスの大きさには圧倒され、ただ驚くばかりでした。

お肉もサラダも美味しく、トマトがとても甘かったです。新潟マックの焼きそばが、さいたまマックの焼きそばよりとても美味しかったです。スイカも埼玉では見ることも出来ないほどの大きな、大きな、とても美味しいスイカでした。

皆んなで分かち合いをしている内に、天候が急に明るくなり「今でしょ!」といわんばかり浜辺へ『全員集合!』。海で泳いだり砂浜で遊んだり、私は今回が初めての参加ですが、秋田マック、新潟マックの皆さんとは、とても初対面とは思えないほど楽しいフェローシップをさせて頂きました。夕食前の少しの時間だったけれど、女性だけの部屋で秋田マッ

クのスタッフとの分かち合いの中で、胸が締めつけられる思いを感じ、秋田マックの現状を聞かせていただきました。秋田マックの宿泊施設は、スタッフが2名で、一年を通して休みなく三度の食事の支度と、外のミーティング会場が少ないため、ほとんどが施設内でのスリー・ミーティングで、自分の身体もいつまでもつのやら…と、施設の人達も回復への道もなかなか大変で、医療も福祉の方もあまり理解が無く、今日一日過ごすのがせいいっぱいなんです…と。

私はあまりにも今の自分自身が恵まれている地域に住んで居られて、ミーティング会場も毎日出続ける事ができ、なんと幸せ過ぎるのだろうと思うと、何と云っていいのか言葉が出ませんでした。でも今の私は何も出来ませんが、来年も又新潟宿泊研修会に参加しようと心に決めた私でした。



「新潟宿泊研修会に参加して」

(H・A)

「さいたまマック」に通所して宿泊のフェローは初めてです。

大宮西口集合です。マイクロバスの移動です。数人の仲間がもうバスの中、自分も「おはようございます」の挨拶でバスの中へ、出発です。やっぱり気になるのは天気です。数回休憩をとりながら会場に到着です。すると「新潟・秋田マック」の仲間が雨の中テントを張り、肉、魚、焼きソバ、イカなどを焼いて出迎えてくれました。みんな美味しかった、そして初めて会う仲間が優しく受け入れてくれて良かったです。

お腹もいっぱいになった頃、雨も上がり海水浴へ。海辺でドッジボール、野球、生玉子のキャッチボールなど楽しくやれて良かった。風呂に入り海を眺めながら湯船に浸かり幸せな気分になった。そして夕食、おかずの多いのにビックリした。刺身、御飯も美味かったです。夕方暗くなってからの花火、子供の頃にもどったようでした。

そして「さいたま・新潟・秋田マック」三施設の合同ミーティングでは沢山の仲間の話が聞けて良かったです。

二日目の朝、弥彦神社にお参り、おみやげは自分が食べるための甘納豆、少しさみしい気がした。朝食、朝のミーティングが終わり、海で楽しむ仲間、買物に行く仲間とにわかれ、自分は寺泊での水族館、珍しい魚を見て回り、昼飯は、仲間といっしょに食べて楽しいひと時が過ごせました。海水浴の仲間達と、合流し休憩をとりながら、大宮西口に到着した。ひとつの良い思い出が出来ました。

そして、バスを運転して下さったSさん、Hさん、お疲れ様でした。

本当にありがとうございました。



「2014 サマー宿泊研修会 in 寺泊」

(H・H)

集合の大宮シーノに向かう途中階段で、施設の職員さんと会い少し話すと、いつもこの時期は、こんな天気なんだよな～って！！

確かに、去年も雨だった！！今年もハッキリしない天気の研修会スタート。

仲間二人が、来れなくなって、不貞腐れようかと、思っていたのに自然に仲間の力が伝わってきて、バスの中でも、だんだんと楽しめる感じに、なってきた。

去年は、ウキウキわくわくして、待っていた当日だが、今回は仕事に追われたりしていたせいか、あつという間に当日になってしまった。

バスに乗っている間に、雨もどんどん強くなって、雨雲レーダーでもひどくなる予報！！

海・海ハウスに到着して新潟の仲間が、バーベキューの用意をして待っていてくれた。今年は二回目という事と、さいたまマックに来ていた仲間が新潟にいるという事で中に入

りやすかった気がする。

やっぱりバーベキューの終盤で雨が強くなって来て、バーベキューも終了！！

この後、どうするか悩んだのだが、せつかくの新潟だし、どうせ濡れるのだからと、海に行く事に！雨雲レーダーはまだまだ降る予報！！

海に入って、少し遊んでいると、なんと天気が回復していくでは！！最終的には、青空まで、出て来る始末！！雨雲レーダーは何だったんだ！！まあ、良い方向にいったから良かったけど。

仲間が計画してくれた、ドッチボールも結構燃えたし、楽しい海だった。去年は、機械に頼り上手いき、今年は頼らないで上手いき、要は気持ちの持ち方と、行動なのを、まざまざと天気にもせられた、感じた。



「新潟宿泊研修会にて」

(H・S)

平成 26 年 7 月 19 日朝 4 時に起床して大宮駅には 6 時半に着き、7 時に出発氏休憩所の越後川口パーキングエリアの記念撮影は、あいにく曇り空で残念でしたが、仲間と笑顔で取れました。

昼には現地に着いて、早速バーベキューをいただきました。山と緑と鶯の鳴き声と自然。全てが御馳走になり、トビウオを初めて食べましたが、特に美味しかったのを覚えています。雨が降ってきても、大テントのおかげで濡れないで済みました。

お腹がいっぱいになった所で、今度は、海パンか？わからない半ズボンとビーチサンダルにはき替えて、浜辺へ……。

生たまご投げも、生まれて初めての体験で、最後まで勝ち残れませんでした。なかなか卵って割れない物だと感じました。その後のドッジボールも 35 年以上ぶりにしました。思ったより身体の瞬発力が衰えている事に気付かされましたが、仲間と

ともに声を掛け合って動きまわれました。

海の中には、入らなかったのですが、大テントを支える杭が深く打ってあるので、抜く事が中々出来ず、後で思った事ですが、テント二基の設置は朝早くから大変だったと思いました。

夕食が終わり、海辺では夕陽が海へ沈む絶景を携帯で何枚も納めました。花火とキャンプファイヤーの最後では、ハンドリングをし「平安の祈り」を唱和し仲間から「偉大な力」を貰いました。

翌日、寺泊で買い物です。飲んでいる頃、社員旅行で来たことがありますが、その時‘クール便’でカニ（見栄っ張りだったんですね）を土産にしていた苦い記憶があります。

来年も合同宿泊研修会に参加できるように、仲間の中でプログラムを続けた一願う二日間でした。ありがとうございました。



「新潟フェロー感想文」

(M・K)

今回3回目の新潟フェローでした。本当は一応修了させてもらったので、遠慮しておこうと思いましたが、提案して頂き参加させて頂きました。今回本当に楽しかったです。過去二回は折角女性の仲間と一緒にいても、仲間と自分とを比較して“劣っている”と思い込み“くやしい”と勝手に戦っていました。心を開けずにいたので楽しいどころか、苦痛でした。

今回初めて女性の仲間と一緒に居て、たくさん沢山話して笑って過ごせた自分が嬉しかったです。

寺泊では、朝のテーマが「感謝」というのもあって、お土産を選ぶつもりでお店をハシゴしていたら、いつの間にか試食にハマってしまいました(笑)。海を見ながら買ったお弁当は、お腹一杯で食べられず、でもバス弁も中々のもので、旅行気分を満喫しました。

「摂食の問題がある自分ですが、問題を持たない普通の人も、結構止まらなくなる時もあるんだなあ」と少し不思議でした。勿論お土産も買いました。

お土産を感謝をこめて渡したい人が出来た事も心が温かくなります。そして浜辺でも、今年も野球をや、

ドッチボールができた事も楽しかったです。

今年は“闘いモード”ではなく、笑顔で「私も入れて下さい」と言え、仲間達も笑顔で「どうぞ」と当り前の様に言ってくれて安心しました。

今まで仲間の中に居る事が苦しかった自分が、今年のフェローを楽しめた事は、自分の嬉しい変化として受け取っています。これも苦しかったけれど、仲間の中に居続けたので、仲間の大きな『力』を頂けたのだと思いました。

今後も仲間の中で素直な自分の心を見つめ、生き苦しい自分の私の強さや、ひどい思い込みを少しずつでも少なくして、仲間と泣いたり、笑ったりして、プログラムを続けたいです。準備して下さった新潟の中間、運転して下さった、先行く中間、大きな力を仲間を通して与えて下さった、神様の「愛」を感じました。



8月12日(火) 調理実習

スタミナ満点！ゴーヤチャンフルで夏バテを吹っ飛ばせ～！



キムチは出もどり(み)
Yさんの盛り付けです。

ゴーヤチャンフル

ポテトサラダ

白菜キムチ

ほろ苦ゴーヤジュース(>_<)

ワカメと豆腐のお味噌汁でした。



9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)

2日(火)・・・さいたま市こころの健康センター主催 さいたま市依存症

関連機関情報交換会 浦和パルコ 13:30～16:00

3日(水)・・・マック・ダルク連絡会 18:30～20:00

4日(木)・・・エクスコードグループ講演

さいたま市こころの健康センター 14:00～16:00

6日(土)・・・与野中央病院 13:45～15:30

11日(木)・・・久喜すずのき病院 13:30～15:00

12日(金)・・・「アルコール依存症に対する支援について」

越谷市地域包括支援センター越谷なごみの郷

14:00～16:00

18日(木)・・・所沢慈光病院 13:30～14:30

19日(金)・・・済生会鴻巣病院 14:00～15:00

24日(水)・・・県立精神医療センター 14:00～15:00

(□エクスコード:ギャンブル、アルコール、薬物関連の問題を持つ家族)

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。

「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

意外と素直に入院を承諾した。2人の看護師さんに付き添われ前屈みになって歩く後ろ姿は何とも複雑な心境にはなるものの、『とにかく隔離して。』の願望は叶い、見事にH病院に入院。

ここ数年、依存性者に巻き込まれ、お医者様に巻き込まれ、本当に疲れました。内科医は「飲ませないで下さい、飲めば死にます。」精神科医は「まだ飲み足りないので、飲ませて下さい。」訳が判らない毎日の積み重ねが日ごとに辛くなっている。少しずつ整理してみると、やはり『夫の死』が一番怖い。「なんで、良いじゃないの、居なくなれば楽になれるでしょう。」と叫ぶ自分も居る。でも守りたい自分も居た。そして守れるのは私だ、と揺るがない確信を持ち、内科医の指示に従う事にした。だから私は酒を隠した、酒を流した、酒瓶を割った。あげくの果てに、飛び付き、倒し、頭突きする…。凄まじくエスカレートして行く自分が居た。少しだけ残っている冷静な自分が、そんな自分自身を見ていた。私は狂っているのか。気性の激しさだけが家中を支配し、夫を隔離までして満足してる。

○月○日

3月、卒業式が3つ。謝恩会が2つ。説明会が2つ。長男が喧嘩して自宅謹慎。次男がバイクで転倒。色んな事がありました。家族の歯車が少しずつ狂い出し、ひとりひとりの生活が荒んできた。みんな生きてはいるが噛み合わない家族の姿。家族の接点が薄らいで来て、そら恐ろしい。夫が入院中・・・だから何もかもがゆっくり見え始める。

○月○日

玄関に夫の靴。いつか見た光景が再び甦った、覚悟は咄嗟に出来た。おそろおそろ階段を上がると、神妙な顔をして受話器を握っている夫が居た。お酒の臭いをプーンとさせながら、逃げて来た病院の先生と話しているのは伝わってきた。また戻った、完全に崩れた、音をたてて崩れた。何が・・・『自分の激しい気性』が、また一瞬にして戻った。

後援会 7 月会計報告

収入の部	会 員 献 金	235,000	支 出 の 部	通 信 費	17,130
	賛 助 会 員	4,000		印 刷 費	10,800
	法 人 会 員	50,000		事 務 費	11016
	会 場 献 金	0		行 事 費	0
	雑 収 入	5,000		雑 費	0
				運 営 委 員 会	0
	① 収 入 合 計	294,000		② 支 出 合 計	38,946
			③収支差額（①－②）		255,054
			前月繰越金		2,186,132
			次月繰越金		2,441,186

9 月の通所者外プログラム

- 4 日 (木)・・・PM スポーツプログラム (障害者交流センター)
- 9 日 (火)・・・AM 調理実習 (障害者交流センター)
- 14 日 (日)・・・AA 埼玉北地区の集い (秩父市秩父福祉婦人会館)
- 27 日 (土)・・・みのわマック支える会主催バーベキュー大会 (赤羽自然観察公園)
- 28 日 (日)・・・AA 春日部 G ステップセミナー (草加市氷川コミュニティセンター)

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 3933653