



～今月号の目次～

嵐山バーベキュー感想文	2
お知らせ	10
はらたち日記	11
会計報告	12



『春季合同バーベキュー』

(E・M)

私は、「お酒が止まらない。」と、助けを求めて4月中旬に『さいたまマック』に相談に行き、初めての見学参加、そしてスタッフのおかげでこちらにお世話になる事ができました。プログラムであるミーティング参加数回にて春季合同バーベキューに行きました。現地まで施設の車での移動、遠足のような気分で楽しかったです。今までは、バーベキューというと、お酒がつきもので楽しめるかな？と不安もありました。しかし、会場へ行き、皆様に食べて頂くきのこ汁の用意を仲間としながら思いました。まだ数回しか参加していない私を受け入れてもらい、協力して作業する事の大切さ、同じ悩みを持ち前向きに生きていっている仲間、私も、協同作業しながら早く回復したい!!それぞれのグループが色々な料理の準備をしていました。とても沢山の方々の参加、初めての事で、何もかもに衝撃を感じました。そして、お昼に各グループの料理を美味しく頂き、先輩であるIさんに、各グループの仲間に紹介してもらって、本当にありがたかったです。お酒のないバーベキューでしたが、心の底から楽しむ事が出来たし、断酒してまだ数日、危なっかしい私ですが、これからも飲まない生き方、ミーティングに出て基礎から学び、決して我慢でない断酒、徹底的に習慣づけ、ステップ1・2・3の意味を理解し、精神的に成長し、吞んでいた頃の自分に向かい合いながらこれから頑張りたいです。会場での料理、とっても美味しかったです。「大自然はいいなあー。」体で感じ、解放的な気分でした。

最後に、各グループ関係なく、グループミーティング、テーマは、『お酒を飲まない生き方』でした。仲間の話、共感できました。「最初断酒したての頃は不安なんだ。」という話とか回を重ねるうちに知人も増え、みんな頑張っているのだという話、まるでAA全体が家族のような集合体、そしてお酒を吞まない!!生き方支え、私も仲間に入れてうれしいです。



「嵐山バーベキュー感想を一言」

(K・Y)

上尾駅の東口に集合して8時に出ました。川島の物産店で少し休んで、嵐山の槻川の川原に着きました。早く来ていた人もいました。

酒の無いバーベキューは初めてなので、自分にはできるかと思いました。

このすグループのAAメンバーがいました「どうした？」と言うんで「さいたまマックで、12人で参加しました」と答えました。新緑が美しかったのです。心が清潔になりました。山の緑は人を引き付ける力を持っているんだなと思いました。

飲まない人生も又、良いかも知れませんです。

マックは、きのこ汁を作って、大きい鍋に沢山の具を入れ、煮込んで隠し味を入れて「これは家の秘密だから」と言っていました。試食をしたらたいへん良い香りで味もしみてました。お客が一杯になりまして、鈴木さんが、一人一人に「何か嫌いなものはないか？」と、ひと言聞いては次の人に、ひと言聞いては次の人に汁をついでいました。私は鈴木さんから少し離れ「何」って聞いては次の人、ひと言聞いては、次の人、渡しているのを見ていました。

自分もできるかなと思って、鈴木さんと、交替して鍋のわきに立って、仲間にいっぱいよそってあげました。

メガホンを持ったオジサンが来て、「あまり多くよそるなよ」と言われて、少し量を少なくしたら、皆が仲間の人と話していて「楽しい日ですね」という会話が聞こえてきました。

精神病院で会った人もいて、元気にやっているとの事でした。少し鍋の汁が余りそうなのでみんなの所に持って回りました。そしたらメガホンを持ったオジサンが又来て。「少し残りそうですね」と言った。「あなたが少し減らせと言ったから、少し残ったんだ」と言いました。そしたらオジサンは「キノコ汁が、少し残っているので、みんなで協力して下さい」とメガホンを持って大きな声で叫んでいました。そしたら私の所に来て「すまないね」とひと言言いました。「いつもなら、一番早くなくなるから」とも言ってくれました。

「嵐山バーベキューにて」

(K・I)

もう、かれこれ、何年になるだろうか？昔、マックの仲間とAAのメンバーと一緒ににはしゃいで楽しむ飲まない今日一日を過ごした頃が、今、再び、この川原で走馬灯のように、私の頭の中をめぐりまわっています。

ロングソーバーの方から、声をかけられて、懐かしく、又、嬉しくもあり。その後（AAを離れて・・・幾年、いう月日を）少しの時間だったけど、語り合うことができました。その方は私に「その後どうしていたんだ？ずっと心配はしていたんだ」と言ってくれました。風の噂で聞いたらしく「嵐山のバーベキューに来るはず・・・と。そこへ行けば会えるんだ」と言ってくれました。

私は「自分が何者なのか“アル中なんだ”を忘れて飲んでしまったけれど勇気を持って、ゼロから“さいたまマック”から初めています」と、その方に言うことができて良かったと思いました。

その方は「僕は、貴方のメッセージを聞いて、今日まで飲まないで生きて来れたんだ」と言ってくれました。「一言、それを言いたくて嵐山へ来たんだ」と・・・。

平成26年4月29日の嵐山バーベキューは、一生涯忘れぬ思い出となりました。その仲間から、偉大な『力』をもらいました。その仲間に「きつと、会いに行くね」と約束をしました。

お腹いっぱい食べて、楽しくフェローをし、雨も降らず、いい日に恵まれて、大勢の仲間との分かち合いから、今まで感じたことがなかった実感と生きてて良かった。

そして、ここで「私は、飲まないで今日一日を大切に生きて行くんだ」と心にそう誓いました。

「嵐山バーベキュー」

(H・F)

上尾駅には、いつも通り集合チョイ前に到着してゆっくりタバコを燻らせて出発を待たせてもらった。

出発してからは、車内で就労プログラムに入った仲間と久しぶりの再会！！

なんて、少し会ってなかっただけに、今まで四六時中一緒にいたので、ほんの少しなのに、かなり久しぶりな感じ、自分もプログラムが少し変わったので、夜のAAでも会わなかったのがこの感じに拍車をかけたのかも知れない。

ゴールデンウィークのせいなのか、雨予報のためなのか、道は空いていて、いつもの休憩スポットでもゆっくりタバコが吸えた！

嵐山にも早く到着して食べ物の準備など手伝えたので良かった。前回他のフェローでは道が混んで遅れたので(・_・；

早速きのこ汁の準備！！

俺は全然慣れないのに、皆はちゃんと家事をやっているのか、手馴れた手つきで食材準備完了ってか。自分はちょっとネギを切っただけかも。

施設以外の仲間と話したてら、あんまり手伝わないで、バーベキュー開始らしい！！

何か手伝わなければ！と思い、このすグループの鳥焼き発見！！手伝わせてもらって、少しは汗をかけた。やっぱりバーベキュー、何かやらないと楽しくない！！

切って楽しく、焼いて楽しく食べてもらってなお、楽しく。

バーベキュー最高！！

帰りも渋滞はなく、すんなり帰れてお菓子が残っちゃったけど、まっいいか！

夜のAAで食べてもらいましょう！！

「春季合同バーベキューin 嵐山に参加して」

(H・S)

今年2月からマックに通所させてもらって、初めてのバーベキュー(みのわマック主催)に赤羽駅9時半集合の所、9時半に起床した前科があるので、二回目の今回は、2個の目覚ましをセットしました。

私は、きのこ汁の具材をお手伝いさせて頂きましたが。包丁の使い方が危なっかしいので仲間の手助けや仲間から教えてもらいながらの段取りでした。

多くの仲間とフェローシップをできたバーベキューでした。ハグをした仲間もいました。食事の途中、仲間がアイスクリームを食べているの

を見て、私も欲しくなり真似っこで買ったのを覚えています。

記念写真なんて、何年も撮っていない。笑顔（大口開けて）も今年に入って久しぶりの気がしました。

何て表現したらよいのか？上手に言えませんが、いつもと違うものを肌で感じました。

最後に熊谷 G r ・幸手 G r の仲間の皆さん、前日からの材料用意、下処理準備、当日朝早くからの準備ご苦労様でした。本当に感謝しています。

「嵐山バーベキュー大会に参加して」

（H・A）

天気は雨の予報です。少し心配でした。

車で会場に向かう道路は見慣れた景色で、その先に嵐山バーベキュー広場。川がある自然豊かな場所です。10 日前の赤羽自然公園と二度目のバーベキューです。顔と名前が一致しない自分ですが、A A で出会った仲間に名前で声を掛けられ知っているんだと思う反面、ホッとした気分でした。

今回のバーベキュー、喧嘩でもしているかの様な大きな声で笑いながら話をしている先行く仲間、人の輪の大小、話す内容は解らずとも皆さん笑顔でした。酒が無いバーベキューもありました。

ひと月で二回の体験です。

以前、自分達がやっていた酒を飲むためのバーベキュー、失敗や恥ずかしい事を思い出している自分が居ます。

「春期合同バーベキュー i n 嵐山に参加して」

（T・S）

朝 6 時に起床し、仲間の集合する上尾駅に着いた。

8 時には、出発する予定であり、仲間たちも遅れず集まった。少々早い時間に出発し、二時間ほどの距離を走って、目的の河原に到着した。

仲間たちも、たくさん方々から訪れ、1 年前の初めて参加した嵐山バーベキューと比べ、顔見知りも増えて訪れ、挨拶するものかなり増えた。仲間たちと料理の準備をするのも楽しく、会話をしながらの料理準備は、

去年のバーベキューに比べても、気軽に楽しみながらできた気がした。河原の石の上を歩くのも久しぶりで、つまづかないように気をつけながら、仲間たちと協力して料理準備が終わった。

スムーズに料理が出来上がり、後は仲間たちの作ってくれた沢山の料理をあれも、これもと子供のように、ほおぼって食べた。

やっぱり、美味しかった。仲間たちと力を合わせて作った料理は格別美味しかった。

川と山と緑。すべてがご馳走となり、やっぱり今年も来て良かった。今年は約 100 名以上の参加だったらしく、多く感じたが、去年よりも、少なかったらしい。午後 1 時過ぎからミーティングを行い。仲間と会えた嬉しさをミーティングで分かち合わせてもらった。

去年も今年も、来れて良かった事、仲間と会えて良かった事、仲間の回復も見れて良かった。

来年も嵐山バーベキューに飲まないで元気に参加できるように願いながら、今後とも行動して、前に進んで行きたいと思います。

「焼肉フェロー感想文」

(M・K)

マック通所が始まって、すぐのフェローが嵐山のフェローでした。去年、おととしと 2 回参加させて頂きました。プログラムで AA のサービスが許されたので、ホームグループのある西多摩の焼肉フェローに参加しました。実行委員もさせて頂きました。嵐山と西多摩、両方参加する経験をし、それぞれのよい所を見せて頂きました。

実行委員の仲間 5, 6 人で前日仕込みをさせて頂きました。

一人分ではなく、大量の野菜を切りながら仲間の中で一人じゃない自分を感じて嬉しかったです。当日受付を担当させて頂き、名簿の確認や当日参加費のやり取り、次々と訪れる仲間との出会いできんちょうし、必死になってこなしました。仲間が仲間に料理をふるまう姿を見ながら、嵐山のときをの仲間の姿を思い出しました。嵐山の方は各グループごとに料理を担当し、それぞれの特色が出ていたなあと、西多摩の方は、ホットドッグと焼きソバは代々受け継がれていることを知りました。

これから、どんどんサービスに関わって行きたいです。今、就労にな

り社会で自分の全く通用しない“生き方のまずさ”を痛感し、現実の厳しさを感じています。毎日泣きたい気持ちです。仲間の中で、生き方を変えないと、自分は生きて行けないと切羽詰った気持ちですが、仲間が「みんな通って来た道だよ」と励まして下さるので、生きていられます。

仲間の温かさを有難く感じています。

お天気が心配されましたが、雨降らなくて良かったです。実行委員会で雨用テントの費用など初めて知ることができ、つくづく世の中を知らない自分で、目を開き逃げずに現実に向き合っていくのが自分の課題です。現実生きる喜びは、イタウレシイ？という感じです。これからも仲間の中でプログラムを続けます。ありがとうございました。

「春季合同バーベキュー嵐山・槻川川原にて」

(H・I)

平成 26 年 4 月 29 日（昭和の日）当日朝、7 時 45 分、上尾駅に集合する。例によってマック一同、マイクロバスで現地に向かって出発する。今年で 3 回目の参加になるが、プログラムだからと言う気持ちは変わらなかった。

この場所に来ると思い出します。家庭を持っていた頃、毎年妻と子供とバーベキューに来ていた事を。あれから 12 年も経っている。

今回は、きのこ汁の手伝いをさせて貰って百人分を用意する大変さが解かりました。ネギを切りながら AA の仲間と談笑する。この仲間は週一回ミーティング会場で顔を合わせているが、話しをしたことはなかった。話をしている内に段々と俺と似ていることが嬉しい。それは仕事の後に飲んでいた酒が、いつからか朝飲むようになっていたこと。きのこ汁の火を見ながらマックの仲間とおしゃべりをしていた。四月の始め頃から就労プログラムに入って 3 週間経過して疲れを感じ始めていた。疲れたら休む。バーベキューのフェローで仲間と会って、のんびりと過ごすことは心地よいものと思うようになってきた。色々な料理をお腹一杯頂いて、これに昼寝でも出来たらと思う。

今、仕事に就いて昼休みを 1 時間頂いているが、アパートに帰って昼食をとってまた仕事場へ。あっという間の 1 時間が過ぎる。これが一番辛い。マックプログラムは、昼休みが 2 時間。お昼は手作りの温かい美

美味しい食事と昼寝。なんと贅沢な時間を過ごしてきたことかと、いつも仕事に就いてから思っている。今の昼食のメニューは、ほとんど缶詰がお菜だ。それでもなんと贅沢な時間を貰っていることかと思っている。今回のフェローは、時間の有難さを感じた一日でした。



「嵐山バーベキュー」

(N・S)

今回初の参加をさせて頂きました。以前から 仲間のお誘いを頂いていたのですが、なぜか、避けるようにしていた。・・・嵐山でのバーベキュー・・・「酒を飲まずにバーベキュー?楽しいのか?・・・」これが自分の本音でした。

飲んでいた頃は現地に着く前にすでにほろ酔い・・・現地で泥酔・・・そんな経験しかない自分には、今、考えると楽しいのか?と思う前にそんな楽しかった事の記憶もなかったのです (笑)。

会場に着くと、まだ時間が早かったのか、仲間もチラホラ。しかし、「あっ」という間に仲間だらけになっていたのにはビックリしました。(飲まないアル中だらけ) 他に来ているお客 (一般の人) よりもはるかに飲みそうな人たちの人ばかり・・・。気が付けば「子鉄っちゃん」と声をかけてくれる人も・・・どこへ行っても仲間がいる。そんなプログラムをマックに作って頂いていたんだな～と感じながら、おいしく料理を頂き、楽しませて頂きました。「もう、一人ではないんだ・・・」マックプログラムと、今までに出会わせて頂いた仲間に感謝です。



合同宿泊研修会

新潟マック・秋田マックの仲間みなさんへ

7月 19日(土)～20日(日)

一泊二日で分ち合いに行きますよ～!

今年もよろしく お願いいたしま～す

AAの仲間、関係者の方々

家族の皆さま、一緒に行きましょう!

《連絡先》さいたまマック 048-685-7733

6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 水曜日 マック・ダルク連絡会 18:30～20:00
- ・ 7日 土曜日 与野中央病院 13:45～15:30
- ・ 12日 木曜日 久喜すずのき病院 13:30～15:00
- ・ 19日 木曜日 所沢慈光病院 13:30～14:30
- ・ 20日 金曜日 済生会鴻巣病院 14:00～15:00
- 春日部第7包括支援センター 14:00～16:00
- ・ 25日 水曜日 県立精神医療センター 14:00～15:00

6月の通所者外プログラム

- 1日(日)・・・さいたまマック 13周年感謝の集い
(さいたま市産業文化センター)
- 3日(火)・・・スポーツプログラム (障害者交流センター)
- 10日(火)・・・調理実習 (障害者交流センター)
- 15日(日)・・・AA 埼玉東地区の集い (与野本町コミュニティセンター)

「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

やっと入院させて頂いて5日目の夕方、仲間から入った電話に愕然。「見舞いに行ったが本人が居ない!」。無一文の夫が、どのようにして何処へ行ったのか。7時、8時、9時、胸に刻まれるフリコの音を数えながら、11時が過ぎた頃、小心者の夫は大声で威嚇しながら這うようにして戻って来た。「お金はどうしたの?」「10万や20万は常に持ってらあ〜。」と歯切れの悪い啖呵を切って崩れた。毎晩飲んではいるが、必要に応じて『止められる人』だと信じていた。止めなければならない時には『飲まない人』だと固く信じていた。それなのに、たった5日で病院から逃げ出して、『飲む人』になっちゃうアルコール依存性って何なんだろう。私も音を立てて崩れた。

○月○日

「病院に戻るぞッ。」と言うので送って行った。ほんの僅か一足先に入った夫は何を言ったのか、看護婦さんから「奥さん大変でしたね〜、お力落としの無いように。」「えッ!ハア〜?」病室では荷物をまとめている夫が居た。「何してんの?」「ゆうべ、親父が死んだから退院させてくれと言って来た。お前も手伝え!帰るぞ!早くしろ!」・・・そんな筋書きがあったのなら演じる私にも教えておけよ。事もあろうに、ラメ入りのビカビカのスカートをはいて来たじゃないの。やる事、成す事、無性に腹が立つ。怒りに任せて「どこのお父さん?」と聞くと、「義理の親がもう1人いたんだよ!」と、すかさず切り返された。もう太刀打ち出来ない、勝手にやってくれ。血みどろの元旦で始まった昭和61年は、お目にかかったことも無い義理の父が他界した物語で幕を閉じました。大切なものを失い、意味の無い怒りを撒き散らし、底無し沼を目指して歩き続けた・・・。そんな荒んだ我が家にも、時は平等に流れ、1年の終わりがやって来ました。

後援会 4 月会計報告

収入の部	会 員 献 金	161,000	支 出 の 部	通 信 費	34,370
	賛 助 会 員	3,000		印 刷 費	7,200
	法 人 会 員	50,000		事 務 費	10,406
	会 場 献 金	2,650		行 事 費	-37,856
	雑 収 入	177,700		雑 費	1,189
				運 営 委 員 会	
	① 収 入 合 計	394,350		② 支 出 合 計	15,309
			③収支差額（①－②）	379,041	
			前月繰越金	1,456,236	
			次月繰越金	1,835,277	

5 月の調理実習

太巻き寿司でした。
失敗作も、ありましたが
協力し合いながら、
美味しくできました～。



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3933653