

# さいたまマツク 便り

2016年6月号

～ 目 次 ～

嵐山バーベキュー大会感想文	2
お知らせ	7
スケジュール	8
はらたち日記	9
会計報告	10

## 4月29日（昭和の日）嵐山バーベキュー大会



楽しい一日でした。  
ありがとうございました。

# ★嵐山バーベキュー大会感想文★

## 【嵐山バーベキュー】

(K・Y)

4月29日嵐山バーベキューにマ  
ックの通所者として初めて参加させ  
てもらいました。今まで嵐山のバー  
ベキューは仕事を理由に参加せず自  
分の中に一日中アルコールリックと  
すごすのが嫌でそれが理由で敬遠し  
ていました。

でも現実に参加すると古い仲間や  
以前自分がお世話になったクリニッ  
クのスタッフなどに会えて、近況報  
告を互いに交わし、自分も自然とホ  
ームグループの手伝いをさせて貰い  
ました。自分のホームグループは焼  
き鳥をやり、お肉の味付け、炭の火  
おこしをして、焼き作業。完成して  
みんなに食べてもらった時の喜びを

味わうことができました。

食後のミーティングでは普段会わ  
ないであろうメンバーの話を聞かせ  
てもらい、充実した一日を過ごさせ  
てもらいました。

そのまま仲間と大宮までもどり、  
一緒に夕食を食べ夜のミーティング  
へ。そこでも「今日のバーベキュー  
どうだった？」と聞かれ、自分の発  
言の時に改めて、今日の事を思い出  
しながら発言させてもらいました。

今日は体力的に疲れましたが、心  
の中では、新しい経験、古い仲間と  
の出会いなど、貴重な一日だったと  
思います。



## 【嵐山バーベキューに参加して】

(T・W)

嵐山バーベキューには、ほぼ毎年参加させてもらっているが、マック通所者としての参加は初めてではないだろうか（12年前も参加したかも）。

いつもは、グループの出しものはないので、辺りをウロウロして、できあがった頃合いを見計らって、仲間が作ってくれたローストビーフや焼き鳥、きのこ汁をいただいていただけでした。今回は、ほんの少しだけ『イカ焼き』を作る手伝いをさせて（といっても火をおこすのにうちわであおいでいただけですが）いただきました。

やはりフェローシップは参加するだけでなく、出しものに（ちょっとでも）関わった方がいいですね。それはAAだけではなく、職場や地域、家庭の人間関係でも同じような気がします。

今回、一時避難的にマックを利用させていただいておりますが、日々のスリーミーティングも含めて、マックに通所させてもらって、本当に良かったと思います。

私は、この4月から浦和に転勤になりましたが、新しい職場環境、新しい人間関係のストレスから、少し病気休暇をいただきマックで勉強させてもらってます。

嵐山バーベキューでも、日ごろ会えない仲間からたくさんの助言、励まし、お叱りのことばをいただきました。「仲間っていいなあ。」と改めて感じさせて頂くと同時に、職場に復帰する勇気とパワーをたくさんいただいたような気がします。

これからも、「気楽にゆっくり」、感謝の気持ちを忘れずに、飲まない今日一日を積み重ねていきたいと思いました。



## 【嵐山バーベキューに参加して】

(H・A)

当日の天気が心配でした。5時少し過ぎに目が覚めました。外を見ると晴れてました。良かったなと思いました。集合場所が川越駅という事もあり、時間的にも余裕がありました。コーヒーとパン、軽目の朝食を摂り、大宮方面から来る仲間を待ち、合流して東武東上線に乗り換える。30分位の電車移動でしたが、車内は暑かったです。武蔵嵐山駅に到着、バーベキュー場へと。

天気も回復し、大型連休の初日です。多くの方が準備をしていました。AAの仲間、役員が出迎えてくれました。早くから来て準備をしていていたと思われます。自分はマック修了者とイカを焼かせて頂きました。途中、興味深そうに一回二回と近づ

いて来る男の子2人に、「危ない!! やけどするぞ!!」…ヒヤッとする場面も有りましたが、4回に分け、「うまいよ、やわらかいね。」の言葉にうれしい気持ちになりました。

そしてミーティング、テーマは『仲間と共に』でした。

これまでも数回参加したバーベキューでは、少々の手伝いはしましたが、「焼ソバ焼けたぞー。」の声に真っ先に食べていた自分でした。食べてない自分達に仲間の差し入れ、そんな配慮もできていない自分がいきました。

あらためて、役員さん、職員さん、仲間に、この一日に感謝いたします。本当にありがとうございました。



## 【嵐山でのバーベキューイベントを終えて】

(K・K)

いつもよりも2本早いバスに乗り、  
集合時間には結構余裕があったので、  
喫煙所で一服つけてと思ったけど、  
「早め、早め」と思いながら行って  
みると「ミンナ早!!」。

初めての川越線、初めてのスロー  
運転、帰りには、噂に聞いた川越線  
の停車…。

赤羽でのバーベキューをイメージ  
していたら規模が違う!! 他のメン  
バーは色々と知り合いがいる様で、  
挨拶廻りなどをしていましたが、僕  
は『さいたまマック』のメンバーを  
見失わない様にするのが精一杯の状  
態でした。そして、バーベキューが  
スタート。

初めて見たバーナーで着火する煙  
突の様な(?)アイテム…早い!!  
文明の利器、恐るべし!!

赤羽のバーベキューで学んだ事…  
皆さんスタートダッシュに命をかけ  
るので、少し待てば好きな物を選び  
たい放題、それどころか最後の方は  
余ってしまった食べ物をどうしよう  
か、かなりの呼びかけ、お腹イッパ  
イ…無理です、ゴメンナサイ。

バーベキュー会場までの道のりを  
昨年に続き間違えて遠回りになった  
とか…。初参加なので、ただ付いて  
行くだけだったけど、来年も同じ事  
をやったらミンナと一緒にツッ  
ッ込もう!!

参加人数が過去最多(数字上?)  
だったとかで、これからの発展に向  
けての期待も大きくなったとか…。

各地域での色々なイベントでのお  
手本になれる様に、これからも頑張  
って行きたいと思います。



## 【嵐山バーベキューを終えて】

( I ・ T )

マックに通所して2回目の嵐山バーベキュー。前の週の天気予報では雨の心配がありましたが、当日は風が少し強かったものの天気がよく、気持ちよく家を出ました。

前回と同じく大宮駅で皆と待ち合わせ。よく知った仲間に加え、今回は新しい仲間も数名参加しているので、2回目のバーベキューも道中楽しかったです。修了者の子供達とも感動の再会。もし忘れられてたら悲しいなあ、と思っていたのですが、ちゃんと憶えていてくれてうれしかったです。

嵐山の駅からバーベキュー場までは子供と遊びながら道に迷い迷い何とか到着。バーベキュー場では、既にたくさんのAAメンバーが、準備を始めていました。前は多くの見知らぬ仲間たちに圧倒され、少し緊張もしましたが、続けてきたかいがありました。知っている仲間も増えているし、話したことのない仲間でも長くAAを続けていけば、いつか親しくなれる日も来るだろうと、リ

ラックスしていることが出来ました。何でこんなこと思うかと言えば、以前の自分は、AAのセミナー、フェローなど知らない仲間の大勢いる所に行くのが大の苦手、要は人見知りですね。今回は、あっちが楽しそうにしていればちょっと顔を出し、こっちが楽しそうだったら仲間に入れてもらい、ちょっと人の輪の中に入って行くのが苦手ではなくなりました。これもマックに長く通所させてもらい、2回も外回りに行き、自分が作り出していた人との壁をかなり崩していくことが出来たおかげだなとうれしく思っています…せっかくエプロン付けて手伝う気マンマンな格好はしてたのに、料理は仲間にまかせて、食べて、しゃべって、バーベキューが終わってしまいました。

「Aさんイカ焼き手伝わなくてすみません。来年はちゃんと手伝います！」



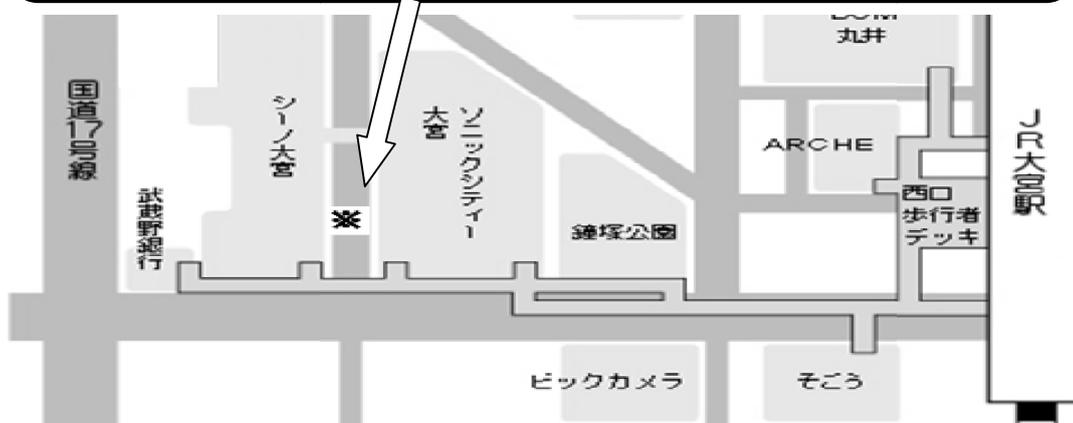
## NPO 法人 新潟・秋田・さいたまマック合同宿泊研修会

恒例の“フェローシップ In 新潟”今年もさいたまマック、新潟マック、秋田マックの仲間たちと AA の仲間、関係者の方々、家族の皆さま、どなたでも参加 OK です。

- 日 時 : 7月 16日(土)~17日(日)
- BBQ 会場 : 海・海ハウス バーベキュー広場
- 宿泊先 : 見附市立海の家 海・海ハウス
- 住所 : 新潟県長岡市寺泊郷本 188-1
- 定員 : 宿泊定員 70名 メ切り 7月6日
- 費用 : 1泊2日(16日昼食・16日夕食・17日朝食付き)  
大人 7,100円 子人 6,100円(小学生以上)
- 当日参加費 : 1,500円(宿泊なし)
- 交通費 : 6,000円(埼玉県からはマイクロバスで移動します。)
- 主催 : NPO 法人さいたまマック
- 申し込み先 : NPO 法人さいたまマック TEL 048-685-7733
- 問い合わせ : 岡野 090-1619-6056 影山 080-5511-7288

恐れいりますが、締切日までに参加費用を添えてお申し込み下さい。

**集合 7月16日(土) 7:00 集合・出発**  
大宮駅西口(シーノ大宮とソニックシティの間、時間厳守)



## 『家族会』のご案内

(本会は成人男性に限らせて頂いております)

日 時：平成28年6月18日(土曜日)

18時より19時30分まで

場 所：さいたまマック

### 6月通所者外プログラム

- 5日(日) AA 埼玉東地区の集い (与野本町コミュニティーセンター)
- 7日(火) 調理実習 (障害者交流センター)
- 12日(日) さいたまマック 15周年感謝の集い(さいたま市産業文化センター)
- 14日(火) スポーツプログラム (障害者交流センター)
- 19日(日) みのわマック 38周年の集い(ハイライフいたばし)

### 6月のスタッフ渉外活動

(近隣地域の病院、福祉、保健所、施設への広報と交流)

- |        |                    |             |
|--------|--------------------|-------------|
| 1日(水)  | マックダルク連絡会          | 18:30~20:00 |
| 4日(土)  | マック利用案内 与野中央病院     | 13:45~15:30 |
| 8日(水)  | 済生会鴻巣病院 家族教室       | 13:30~15:30 |
| 9日(木)  | マック利用案内 久喜すずのき病院   | 13:30~15:00 |
| 16日(木) | マック利用案内 所沢慈光病院     | 13:30~14:30 |
| 17日(金) | マック利用案内 済生会鴻巣病院    | 14:00~15:00 |
| 22日(水) | マック利用案内 県立精神医療センター | 14:00~15:00 |
| 30日(木) | 県立精神保健福祉基礎講座依頼     | 13:00~15:30 |

福祉・保健所・病院からの講演依頼、承ります。

## 「あの人が残してくれた宝物・・・遺族の独り言」

影下 妙子

○月○日

私は『回転木馬』から、抜けれたのか抜け切れて無いのか、行きつ戻りつしながらも何かは見えてきたような…、しかし子供達が負った心の傷は計り知れない。『この家は安らげねえんだよッ！俺は怒って居るんだぞッ！』とばかりに、イライラの捌け口を『ケンカ』で紛らせている次男。その相手は必ず他校。学校からの電話があれば、校長、学年主任、生活指導、担任、そして最高責任者である『母なる私』。被害者のお宅へ列を成してお詫びに伺う。もちろん相手のお母様のお顔などまともに見られる訳も無く、ただただ頭を下げ謝るのみ。

「お母さん、どうぞ頭を上げて下さい。たまたまお宅のお子さんが強かっただけで、私が謝りに伺っていたかも知れないのですよ。私だってどれだけ謝りに出向いた事か、お母さんの気持ちが痛いほど分かります。両方が悪なんですよ！お宅はこのお子さんだけでしょう？ウチは上の子も暴れましてね、……………」いつの間にか親同士が手を取り合って泣いていた。他校のお宅に何度お詫びに行かせて貰った事か。その都度、親御さんから労りの言葉を頂き、力付けられて帰って来た。とんでも無い行動を起こす次男が『芯から許す』ことを教えてくれた。そして私共親子は『教育』では無く『共育』である事をも教えてくれた。

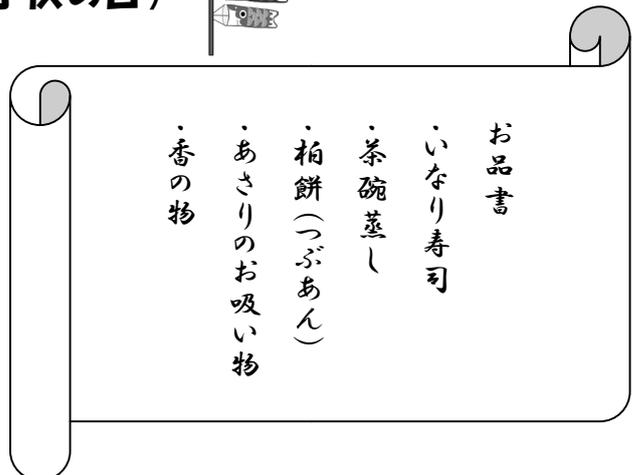
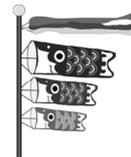
そんな日の夕方は決まって早く帰って来た。「おかえり!!お腹空いたでしょ、早く食べなッ！」私は敢えて謝りに行った事は語らなかった、すると次男は必ず言う。「お母さん、今日謝りに行ってくれたでしょう、ごめんね。もうちょっと待ってて。俺、もう少ししたら落ち着くね。そしたら親孝行するから！」「親孝行なんてどうでもいいよ。お母さんは喧嘩するなどは、もう言わないよ。でも勝つなよ！勝つから悪いんだよ、負けてやられて帰って来いよ！○○君のお母さんみたいに、総てを許すんだから〜。」「ん〜ッ」と一言…返事に困った返事が返ってきた。

## 後援会 4 月会計報告

入 の 部	会 員 献 金	204,000	支 出 の 部	事 務 費	10,496		
	賛 助 会 員	13,000		印 刷 費	7,700		
	法 人 会 員	50,000		通 信 費	18,614		
	会 場 献 金	0		行 事 費	0		
	雑 収 入	4		雑 費	0		
	① 収 入 合 計			267,004	② 支 出 合 計		36,810
					③ 収支差額 (①-②)		230,194
				前月繰越金	1,902,524		
				次月繰越金	2,132,714		



**5月5日(子供の日)**



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@tbi.t-com.ne.jp](mailto:saitama-mac@tbi.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349-393365

