

# さいたまマック 便り

2016 年 2 月号

～ 目次 ～

秩父ニューイヤ―宿泊研修会の感想	2
お知らせ&スケジュール	10
はらたち日記	11
会計報告	12



平成 27 年 12 月 29 日餅つき大会の様子です。

ご来場ありがとうございました。

# 2016 秩父ニューイヤー宿泊研修会の感想

「じんわりと」

(K・T)

昨年、7月に復職させて頂き、約6ヶ月間の仕事を12月29日に無事終える事が出来てホッとした年末。朝目覚めたら天気も良く、今季は暖冬と言われるのも納得のゆく大晦日。

熊谷駅改札前に13時集合との事なので、少し時間があり年末の開放感と日頃の運動不足解消の為、早朝ジョギングを敢行。5キロの道のりを30分かけて今年1年を振り返りながらゆっくりとジョギングしてから、秩父へ向かいました。

秩父ニューイヤーは今回で2回目。前は途方に暮れた気持ちで迎えた新年でしたが、今回はお陰様で少し落ち着いた気分で新年を迎える事が出来ました。これも自分を越えた大きな力(周囲の方々の支え)があつてこそ、感謝の気持ちで一杯です。

長瀬の宿泊施設に到着し、部屋で少し休憩しながら、出勤の声が掛かるのを待っていました。そうです。昨年はみんなで近所の河原を散策したので、今年も是非行きたいと思っていました…んが、出勤の気配なし(涙)。仕方なく一人で河原を散歩し

ました。私は去年と同じ行動をしたかったのです。ラグビーの五郎丸で流行った「ルーチン」というやつです。いつもと同じ行動をする事により精神的落ち着きが得られるのです。散歩していると静かな溪谷に掛けられた鉄橋を、淡い黄金色の夕日をバックに秩父鉄道の電車がゴトゴト音を立てて通り過ぎて行きます。静寂が戻ると今度はそうそうと流れる川の音が耳に入ってきました。ふと目を向けると荒川の水の流れは川中が早くて川べりはゆっくりと流れています。全く去年と同じ風景ですが、1年間お酒を飲まずに過ごすところに穏やかな風景や時間を感じる事がとても幸せです。

宿に戻り少しカラオケを楽しんで夕食、その後年越しミーティングに突入。昨年は4時間という長時間でしたが、今回は定時内で終わり一安心。24時間ルームでみんなとアルデンテの「緑のたぬき」を食べ、花火を見てから就寝。

夜は何故か熟睡出来ず、早朝熱い朝風呂で目を覚まし、宝登山神社に

初詣に行き、その後宝登山観光。宝登山小動物公園にサルがいると聞いていたが、今年は引っ張りだこのようで不在でした。

色々と思いを馳せる正月でしたが、なによりも感じたことは仲間と一緒に過ごす年末年始だからこそ安全だということ。仲間と一緒にやって行く事の大切さを改めて感じさせて頂いたフェローでした。実行委員の

皆様、そして同行して下さったさいたまマック職員の方々、本当にありがとうございました。

飲まずにいても急に幸せは感じられませんが、じんわりと感じてくる喜びが今は何よりもありがたく思います。

《追記》大晦日のジョギングによる筋肉痛も1月2日頃からじんわりとやってきました。

## 「ニューイヤーク父宿泊研修会」

(K・Y)

長瀬荘に着いて、すぐにネームプレートを渡されて、皆部屋に行きました。

私は6人部屋でした。去年は美味しい夕食でしたので、今年はどんな夕食が出てくるのか楽しみでした。刺身とそばと紅白の蒲鉾、お多福豆。今年は肉のいっぱい入った猪鍋が出て来て、お腹いっぱい食べました。

食事の後は、お楽しみ抽選会、お茶を飲みながら番号を呼ばれるのを待っていました。ネームプレートの番号「23番」呼ばれて行って見ると、自分が一番欲しかったショルダバッグが当たり目茶目茶うれしかった。

お金を貯めて買おうと思っていたので助かりました。

8時30分から2ヶ所に分かれて年末ミーティング、カウントダウンを聞いてから寝ました。

一月一日は、長瀬荘で10時解散。マック通所者は歩いて2kmほどの宝登山神社へ初詣。神社までの坂道を歩き今年は、昨年より人が多くなかったと思いました。

年末は楽しい思い出が出来て良かったと思います。

「今年は、みんな良い年でありますように」と宝登山神社の神様にお願いしました。

## 「ニューイヤー IN 長瀬」

( I ・ W )

今回、初めてニューイヤー宿泊研修に参加させて頂きました。昨年末に新潟の実家で不幸があり、バタバタしていたので、家族からは「今回の宿泊研修はキャンセルして家で静かに過ごした方がいいのでは」と言われました。でも、自分の気持ちが何となく落ち着かず、胸がザワザワしていたので、私にいろいろと気を遣ってくれる家族には申し訳ないと思ったのですが、思い切って研修に参加する事にしました。

結果的には仲間と一緒にいることで、安心・安全な時間を過ごす事ができ、本当に良かったと思います。

また、研修の2日間はお天気にも恵まれ、一日目は歩いて、二日目はロープウェイで宝登山に登り、山頂からの夕暮れの景色と繭梅の花と香りを楽しむことができました。普段、あまり話すことのない女性の仲間と、

じっくりと話す事もでき、充実した分かち合いのお蔭で、ザワザワしていた気持ちも落ち着き、晴れやかな気分です。帰路につくことが出来ました。

今回は女性の仲間の参加が少なかったようですが、出来ればもっと沢山の女性の仲間に参加してもらい、女性ならではの分かち合いが出来るようになればいいなと思います。今後に期待！「長瀬は寒いよ」と言われていたのですが、お天気が良かったお蔭でそれほどでもなく澄んだ冷たい空気が心地よかったです。お料理もお正月気分いっぱいのメニューで、とても美味しかったです。

不安定な気持ちのまま家にいるより、思い切って行って本当によかったです。実行委員のみなさん、分かち合いをした仲間のみなさん、ありがとうございました。

## 「ニューイヤー宿泊研修会を終えて」

( I ・ T )

今回で2回目の秩父宿泊研修会。前回は風邪を引いて変えることになってしまったので、今回は防寒対策を万全にしてのぞみました。

当日は、集合場所の熊谷に早めに着いてしまったので、駅の食堂で昼食をとりながら皆を待ちました。昼食を終えると仲間が集まり始め、皆

そろったところで電車に乗り込みました。

車中では、仲間と話しながら過ごしたので、到着するまで「あっ」と言う間でした。

宿の部屋に着いて一服、去年は皆で川に歩きに行きましたが、今回は夕食までの時間、部屋で寝転がりながら皆と話をして過ごしました。

夕食は去年とほぼ同じメニューでしたが、今回はお腹がすいていたせいか、とても美味しく感じられました。特に宿で打ったという、手打ちの年越しそばが美味しかったです。

夕食後は24時間ルームで皆と談

笑、紅白を見たあと新年を迎えました。宿の玄関から花火を見る事ができました。夜は早めに寝ようとしたのですが、一睡もできず、24時間ルームでカップ麺を食べながら仲間と話をしました。

翌朝は朝食後、初ミーティングとなりました。今年の抱負を話し、宿を出て皆で記念撮影、宝登山神社まで皆で歩いて行きました。

初詣では、神様に何を願おうかと迷いましたが、「AAのプログラム通り、あなたの意思がかなえられますように」と祈りました。

## 「ニューイヤー秩父宿泊研修会感想文」

(T・N)

前回のニューイヤーには自分は仕事だったために仲間いっしょに行けなかつたのですが、今回は仲間と一緒に熊谷駅でおち合っていっしょに行く事が出来ました。と中で職員のKさんが仲間の一人Kさんを熊谷駅で一本早い電車に乗ってしまったためにおいて来てしまいちょっと慌てた事が有りましたが無事上長瀬駅でKさんとも合流しました。

宿泊先の長瀬荘に着き、先に来ていた仲間に名札をもらいチェックイ

ンしました。

一休みしてカラオケルームに行き自分は4曲歌いました。けっこうみんな歌が上手く楽しく過ごしました。

夕食の時間になり昨年自分は遅れて行ったのですが、宿の人が天ぷらや料理を温めてもらい嬉しく思いました。

今回もとっても美味しかったです。食事が終わって抽選会をやり自分は入浴セットが当たりました。

カラオケの順位発表がありまし

た。自分がひそかにトップだと思っていたのですが、狭山グループの仲間が優勝でした。心の中で残念に思いました。

一休みして年末ミーティングが始まり、テーマは「今年あった事の感想」でした。自分は良い事も悪い事も色々ありました。内容は長くなるのでここではやめます。

自分と同じグループのミーティングに出ていたホームグループTさんと本当にひさしぶりに会ったので楽しい分かち合いが出来ました。

カウントダウンの花火を見て部屋に行きフトンをはいて一時ごろに寝

ました。

4時半ごろにおき24時間ルームに行くとな狭山GのHさんとマックの仲間のTさん達がいて、なんか真剣な分かち合いをしていました。その内に三都GのGさんが来て「AAはどうたらこうたら」と自分で良くわからない分かち合いをして6時ごろに部屋に戻り寝てしまいました。

朝7時ごろおきて朝食をすませてニューイヤーマーミーティングを行い集合写真を取って解散しました。帰りに宝登山神社にお参りしていつものうどん屋さんで昼食を取り長瀬駅で解散しました。

## 「年末年始フェロ参加について」

(H・S)

昨年に続き12月31日、1月1日の両日は、毎年恒例の飲まない正月の始まりでした。過去を振り返れば年末年始にはお酒が付きものでした。

私の住んでいる所は、東武東上線のふじみ野です。電車1本で寄居に行き、秩父鉄道に乗り換え長瀬で下車、次の車両が来るまで、お腹の足しになるものを求め駅周辺を散策をして、仲間と上長瀬で合流、そこで問題発覚！職員のKさんが女性の仲

間を置き去りにして、先に来てしまったとの事、全員で出迎え宿泊地まで移動。宿には実行委員のAAメンバーがスタンバイ、指示を仰いでスケジュール等の確認後、部屋に分散。

部屋に入るなり、ごろ寝、テレビをつけ年末特番を見ながら談笑ゆつくりと過ごす。静かで仲間と共感できる時間が流れる。

一人では絶対止めれない飲酒、仲間の中にいるから、お酒に手を出さずにいられる。「本当に仲間感謝で

す。」

夕飯は6時からで、年越しそば、さしみ盛り合わせ、キンメダイのみそ焼き、鍋もの沢山の種類が多く出て、束の間の幸せを満喫しました。1時間ほど休憩してビンゴ大会、誰もが目を丸くするような景品のオンパレード、参加できて光栄でした。

12時まで起きていて花火と共に新年の挨拶。飲まない年越しでした。

元日は宝登山神社に初詣、順番待ちの間にお焚き上げの火を見ている

と職員さんの方に煙付けた方がいいと言って御立腹され「分かち合い」ですよとなだめて言いました。

全員でロープウェイで山頂へ。去年と違い暖冬のせいかロウバイが沢山咲いていました。1時間の自由行動、全員で下山。帰りにうどん屋で食事後解散、各自家路に。

とても充実した2日間でした。時間を共有できたにとっても感謝でした。

ありがとうございました。

## 「ニューイヤー秩父宿泊研修会に参加して」

(H・A)

今年は2回目、研修会に参加させて頂きました。年末年始のお知らせがあり、もうそんな季節になったんだと思いました。先行く仲間から「今年の年末・年始ニューイヤーはどうするの?」と声をかけて頂き「参加します。」と答えました。夜のAAミーティング仲間と一緒にいくとの事で良かったです。

年末は晴れの日が続き、当日も天気にも恵まれました。今年は一人で上長瀬まで行く事にしました。駅で仲間と合流して長瀬荘へ。

実行委員の仲間から名札と部屋の鍵を貰い、荷物を置いて24時間ルー

ムへ行くと、すでに飲み物、お菓子等が用意されていました。

夕食までの自由時間、今回は別室のカラオケに誘われても行かなかった自分ですが、今年は、仲間の歌を聞かせてもらいました。

美味しい食事とお楽しみ抽選会、ミーティングとカウントダウン。布団に入ったのは12時過ぎでした、何かのんびりした大晦日でした。

元旦。ご来光は、24時間ルームで見ました。朝食はお代わりをしました。

朝のミーティングを終え、宝登山神社へ初詣。おみくじを買い、お願いする事

は…

御参りが終わり歩いてロープウェイ乗り場まで。山頂に登り本当にいい天気でした。蠟梅、初めて見るのかなあ。今年は早く咲いたのでしょうか、黄色い花が綺麗でした。花の写真など撮る事のしなかった自分が、はこの日は花の写真をとっています。1時間足らずの山歩きでしたが気持ちの良い時間でした。

帰り道は参拝客の長い列でした。土

産の甘納豆屋が有り、通常3袋 1,000円を「4袋 1,000円でいいよ」という事で自分も買ってしまいました。

そして、いつも寄るうどん屋さんで昼食、おいしかったです。常にそばにあった正月のお酒、飲まない生活まだ2年ですが、お酒無しで正月を迎えられました。

仲間に感謝と実行委員の皆様ありがとうございました。

## 「年末年始を振り返って」

(T・M)

今回の年末年始は、みんなで行く秩父のニューイヤーには、残念だけど参加は出来ず、(正月から仕事)その時に職員さんに言われた言葉は、「自分で探してみな。」その一言をすぐく、その時は、前向きに捉えられたな、と今でも思います。

一ヶ月位前からシフトで解っていた事なので、いつものプログラムを歩いている先で探し、仲間の方に誘われた事と、家の近さから考えて、金町のニューイヤーに参加しようと決めて、いざ当日。

大晦日、いつもよりもゆっくり寝て、ゆっくり起きて、いつも以上に部屋を掃除し昼前に朝食をして、時計を見て12時。みんな今頃は熊谷に向か

っているんだろうな、と思いながら考えたのは『まっ 今回は単独だけど、これからきっと、こうゆう事はまたあるだろう。会った事のない仲間だらけの場所でも、きつとなんとかなるよ。この一年続いたんだしさ』こうゆう風に思えて、何となく落ち着きがありました。

家を出て1時間位で会場に着き、一階はミーティング室・二階はカラオケ部屋・・・て言うか大きな民家みたいな公民館って感じを受けました。しかし一年、歩かせて貰ったお蔭でしょう。知っている仲間、二人にカラオケ部屋で会い、何となく世間話をしながら何となく歌を歌ったりして、なんだかんだ楽しんでいま

した。

夕方頃、誘ってくれた仲間やミーティング会場を回って来たなんて言う仲間に出会い、一年目の頃はどうか、年末に亡くなった仲間の話、私もよく会っていた仲間の話を教わったり、プログラムの話、いろいろな話を聞かせて貰いました。夜にビンゴ大会があったのですけれど

も、リーチ一番乗りだったのが結局ハズレでした。一緒にいた仲間が、お土産として賞品のお裾分けしてくれました。終電前に「明日は仕事なのでと仲間と別れて」会場を後にしました。本当に、今年は充実出来た一年だったな。

明日も、また続けよう、と思いました。



## みんなでソフトボールをやろうよ

4月3日(日)午後1時

埼玉県障害者交流センターグラウンド

マック現役通所者 VS マック重症者(修了者)

飛び入り応援参加歓迎で～す。

**048-685-7733** さいたまマックまで御連絡下さい。

## ＜お知らせ＞

2015年2月1日より、代表理事の杉村利政が施設長を兼任することとなり、施設長代理として影下妙子が就任したことをお知らせします。

また、元施設長の鈴木幸雄は、本年1月末日付けで退職しました。本人から退職に当たっての挨拶が届きましたので、以下にご紹介します。

### 拝 啓

寒さ厳しきおりから、ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。

さて、既にお聞きの方はいらっしゃると思いますが、このたび1月31日をもちまして、NPO法人さいたまマックを円満退職をすることになりました。わずかな期間ではございましたが、これまで無事に勤めることが出来たのも、ひとえに皆様方の温かいご指導ご鞭撻のおかげであると心より感謝いたしております。今後共温かくご指導ご声援くださいますよう、何卒お願い申し上げます。

略式ながら書中をもちまして、ご挨拶を申し上げます。

平成28年1月31日

鈴木 幸雄

### 2月のスタッフ外渉活動

(近隣地域の病院、福祉、保健所、施設への広報と交流)

- ・ 3日 水曜日 マック・ダルク連絡会 18:30～20:00  
北区王子保健所 家族会 14:00～16:00
- ・ 6日 土曜日 与野中央病院 13:45～15:30
- ・ 11日 木曜日 久喜すずのき病院 13:30～15:00
- ・ 13日 土曜日 済生会鴻巣病院家族会 13:30～15:30
- ・ 18日 木曜日 所沢慈光病院 13:30～14:30
- ・ 19日 金曜日 済生会鴻巣病院 14:00～15:00
- ・ 24日 水曜日 県立精神医療センター 14:00～15:00

福祉・保健所・病院から講演依頼があればご協力させて頂いています。

# はらたち日記

## 「あの人が残してくれた宝物・・・遺族の独り言」

影下 妙子

○月○日

退院日を明日に控えたある日、主治医に退院後の説明を受けた。「酒を飲むという事は、ダムに青酸カリを入れるようなものだから、決して飲まないで下さい。」と、過去のデータを見ながら説明して下さいました。夫は握り拳を膝に行儀よく揃え、神妙な顔をして静かに頷いていた・・・、にも関わらず廊下に一步出たら、そのデータを、もみくちゃにしてポイと捨てた。何だかんだと問題を起こしながらの2ヶ月、血小板の数値は確実に良くなった。ただただ頭が下がる。この一騒動に捲き込まれている自分。『捲き込まれちゃった。』と客観視している自分。『何で貴方は・・・、どうして貴方は・・・』が、私は多すぎるから疲れしました。本当に疲れしました。帰り際、看護師さんから「奥さんは雪国の人だから辛抱強いのね。」と言われた言葉は、決して誉め言葉でもありますまい、アル中が酒を止められないでいるのと私も同じ。

○月○日

酒害相談に行く支度をしていると、「俺も行く。」と言って車に乗り込んだ。走り出して暫くすると「腹減った、ラーメン食いたい。」を連発。30分前に昼ご飯を皆で食べた時は「要らない。」と言った癖に、と苦々しく思いながらラーメン屋に入って行く夫を車の中から見ている。ラーメンなど食べてる筈も無く、10分もしたらフラフラして出て来た。その凄まじい変身に驚く。今度は「小便、小便！」と喚く。公衆トイレの側の倉庫裏に車を停めた。やっとドアを開け、やっと立ち上がろうとしたが、いきなり前のめりに転んだ。手で支えるとか、足を踏ん張るとか皆無、丸太ン棒のようにズドンと倒れた。急いで抱き抱えたが、ンーともツーとも言わない。状況判断がゼロ、イヤイヤ意識すら無いのか、ホッペを叩いたり身体を揺すったりするも応答無し。幸か不幸か倉庫の裏は人通りが全くない。揺すっているうちに目だけをパッチリ開けた。「車に乗って。」と言うと、「うん！うん！」と頼りの無い返事はするが動かない・・・、  
(以下、次号に続く)。

## 後援会 12 月会計報告

収入の部	会 員 献 金	230,000	支出の部	事 務 費	11,886
	賛 助 会 員	48,000		印 刷 費	9,600
	法 人 会 員	50,000		通 信 費	0
	会 場 献 金	4,550		行 事 費	47,569
	雑 収 入	0		雑 費	1,496
	① 収入合計	332,550		運 営 委 員 会	0
				② 支出合計	70,551
		③ 収支差額 (①-②)	261,999		
		前月繰越金	3,156,257		
		次月繰越金	3,418,256		

### 2月の通所者外プログラム

- ・ 9日 火曜日 ・ ・ AM調理実習 (障害者交流センター)
- ・ 11日 木曜日 ・ ・ AAみさとグループ オープンスピーカーズ  
(三郷市文化会館)
- ・ 14日 日曜日 ・ ・ 第12回さいたまマック ステップセミナー  
(さいたま市産業文化センター)

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349-3933653