

さいたまマック 便利

2015 年 10 月号

～ 目 次 ～

秩父サマーキャンプの感想	2
調理実習	13
お知らせ	14
はらたち日記	15
会計報告	16



秋のお彼岸・・・今年も『手作りおはぎ』
看護師さん、ご家族、そして修了者、
合わせて5名の女性で35人分も作っ
ちゃいましたよ、フウ～。
ありがとうございました。

2015 秩父サマーキャンプの感想

「秩父サマーキャンプ感想文」

(I・I)

8月15日、16日と秩父サマーキャンプへ行って来ました。私にとっては二度目のサマーキャンプ、去年は雨でしたが今年は天気にも恵まれ、やはり一度行った事のある場所ということで安心でした。

ただ、部屋に荷物を置くなり、ひと休みとばかりに話し込んでしまったこと、すでに準備を下さっているたくさんの仲間がいることに気が廻らなかったこと、これを書いている今も、とても恥ずかしく思います。

今までずっと「やってもらって当たり前」で生きて来た私の心が、あっちこっちで出てしまうものなんです。

でも、せっかく気付かせて頂いたから、同じ失敗はしないよう、来年は、できる事はやらせて頂きたいと思います。

夕方の一時間ミーティングは、セミの鳴く声が聞こえる中、オレンジ色の夕焼けの空が暮れていくひととき・・・、時間の流れをこんなに落ち着いて感じられたのは久しぶりで、とても心地良かったです。

夜は、2時過ぎまで仲間と分かち合っていて、翌日予想通り、かなりの睡眠不足でしたが、おいしい朝食をお腹いっぱい食べ、『さよならミーティング』で、この2日間を思い出しながら、そろそろ、今夜の家でのあれこれが思い出され、何となく現実に戻される感じで着途へ。

去年のサマーキャンプから一年、



数え切れない位いろんな事がありました。一年後の来年のサマーキャンプを無事に迎えることができれば、その時の私の状態は一体どんな感じなんだろうと、ちょっとドキドキですが楽しみでもあります。

実行委員の皆様、修了生の皆様、本当にありがとうございました。

「サマーキャンプを終えて」

(T・M)

8月15～16日とA A埼玉東地区の仲間の主催でサマーキャンプが行われました。

先月の新潟での海でのフェローに続き今年2回目のフェローでした。今回は正直な所、新潟フェローの疲れが残り参加にはあまり乗り気ではありませんでした。しかし、『さいたまマック』のプログラムの一環なので参加しました。

大宮駅の豆の木に9時40分集合、そして9時49分の電車とバスを乗り継ぎ、つちうちキャンプ場に到着、先に着いていた仲間がバーベキューの準備をしていました。色々な料理があり、少し楽しみになって来ました。中には焼鳥がありました。やはり焼鳥にはビールだと思いましたが、やはりその期待はハズレ、コーラ等の飲み物でした。

その後はミーティング、テーマは「思い出の食事」という事で分かち合いをしました。そして就寝、9時頃に床に就きましたが、慣れないせいか寝つけず、また仲間達の話声が気になり、寝たのは12時頃かと…。

翌朝の起床は6時頃、起きると仲間が朝食の準備をしていました。食事は軽く済ませ、朝のミーティング。テーマは「仲間と共に」で、司会は東京のA Aの仲間でした。

そして帰路、行きと同じルートで帰宅。部屋でシャワーを浴びA A上尾グループのミーティングに出ました。

今回のサマーキャンプを通して感じた事は、やはり、「仲間」の大切さです。

来年も参加したいと思います。



「ひと夏の経験（貴重な時間）」

（K・T）

先ず最初に、実行委員の皆様、本当に楽しい時間をありがとうございました。いつから計画を始められたのか分かりませんが、当日の朝も早くから準備をされ、ご苦労があったかとお察しします。そういったフェローを作りあげる苦労があってこそ、私達が楽しむ事が出来たと感じております。また、参加する側も協力して手伝い、作り上げるAAフェローシップのパワーの凄さを改めて感じさせて顶きました。フェローの参加経験が少ない私ですが、今回は今までのフェローと感じ方が少し違ってきたように思います。今までは、あまり話した事がない仲間の中で、居場所が無いように感じ、自分がどう振舞えば良いのかを考え、誰かの手伝いをしようとしても、誰の？何の手伝いを？と迷ったり、上手く出来るか？など心配する自分がいました。結局何も出来ず、時間を過ごすのがとても辛くて、疲れだけが残っていました。

しかし今回は、仲間の顔見知りが増えたせいもあり少し安心感があり、自分の出来る範囲で丁寧に手伝わせてもらおうと、今の自分に高いハー

ドルを作らず、やれる範囲の中で誠心誠意を尽くす…そんな気持ちで、ありのままの自分でいようとしていた気がします。それが気楽に参加出来て楽しめた要因と感じています。

自分が唯一貢献出来た事と言えば、キャンプ前々日にペルセウス座流星群に、「当日晴れますように！」とお祈りした事でしょうか☆☆☆

勿論、失敗もありました。ホタテ焼きがとても美味しそうで、北海道出身の女性の仲間が手際よく焼いているのを感じて見ていて、焼きあがったら「頂きま〜す、」と言ってすぐに食べてしまいました。後からちょっと後悔してました。自分が食べるばかりで、ホタテを焼く手伝いもしないし、焼いている仲間に何か飲み物を持ってくるなどの配慮が全くありませんでした。つい自分の事を先に考えてしまう事に気付いて、



ちょっぴり自己嫌悪。

今回のフェローで一番印象に残ったのは、宿泊型フェローという事もあり、たっぷり分かち合いの時間があつた事です。1日のみのフェローではなかなか仲間と落ち着いて話す時間が無く、話す内容が限られてしまいましたが、今回、仲間とじっくり話す機会があり、とても貴重で充実した時間に感じました。特に、夜中2時頃まで『さいたまマック』の通所仲間や修了された仲間と時間を過ごさせて頂いた事は何よりも嬉しく

思います。自分は殆んど話せませんでしたが、修了された仲間の施設での思い出話をたくさん聞かせて頂いたり、近々修了される仲間の思い出話に花が咲いて、マック仲間の絆を感じながら、溪流のせせらぎと麻雀パイの音がかすかに聞こえ、夏の夜が深々と更けてゆく中、充実した貴重な時間の流れを感じていました。

7月は海、8月は山、夏の貴重な時間を本当にありがとうございました。



「秩父サマーキャンプに参加して」

(K・H)

やっと終わった!!これが本音である。8月15日、16日の一泊二日

のサマーキャンプと題したマックプログラム。数日前から「行きたくな

い。」という思いが、ふつふつと沸いてきてしまった。何故だかわからない。とにかく16日に早く帰りたいという事だけしか頭になかった。

15日の午後に現地に着くとすでに大勢の仲間がいろいろな準備をしていた。自分も何かしなくては、手伝いをしなくては、仲間と分かち合わなければ、という気持ちだけが先走っていた。そう、この気持ちだけが数日前からの不安、行きたくない!! という思いにつながっていたのだ。自分のできる限りの事はしたが、やはり恐怖感や不安感といった

ものは、最後まで取れなかった。早く時間が過ぎないかと、一人、下の河原へと何往復もした。

やっと夜も明け、さよならミーティングなるものも終わり少し楽になった。バス停までみんなで歩いた。秩父鉄道三峰口で解散になり逃げるように急行電車に乗り込んだ。大宮駅に着いてようやく落ち着きを取り戻したように思えた。

自分にはとても辛い(という思い込み?)二日間であったが、やはりそういう経験を繰り返し成長していくのかなぁと感じました。

「秩父サマーキャンプに参加して」

(H・A)

昨年、今回と2度の参加になりました。職員に集合場所はどこにする?東武東上線で行こうと思ってました。一人だとも思ってました。

指扇から参加する仲間が川越駅10時33分小川町行きで行くと寄居駅、秩父鉄道で三峰口へと乗り換えはあるが一緒に声をかけて頂きました。目覚ましのいらない、いつもより遅い朝です。何日か涼しい日が続きましたが、この日は、また猛暑との事。

軽めの朝食、早めに家を出て仲間

と一緒に電車に乗りました。車中では、うとうととしてました。

三峰口駅で仲間と合流、そしてバスで奥深くな風景を見ながら、目的地のバス停へ到着。鉄橋を渡り上り坂の林道を川の流の音を聞きながら日影の涼しさにホットする、歩くこと30分位かな、キャンプ場に到着する。

手伝える事はと。少々野菜切り程度しかでした。いつもながらの沢山の料理におどろきます。焼きそば、肉、ポトフ、イカ焼き、そうだホタ

テ貝もありました。「一人ひとつだぞ
〜」の女性の声がかかる前に自分は
3つ食べました。食べられなかった
仲間「ごめんなさい」お腹も一杯に
なって、川原に行って来ました。多
くの家族が水遊びをしていました。
川に足を入れたが、気持ちが良いよ
り冷たいでした。夜のミーティング
は二組に別れ、自分は、AA司会者
の方へ、オフクロがつくテーマでし
た。母親に対してのいろいろの話を、
自分は、・・・です。

川原でのキャンプファイヤー火の

着きとフォークダンスで少し手間取
りましたが、花火も楽しめました。
ただ参加した人数が少ないような気
がしました。

いつもより早めに横になり寒さを
感じトイレに起きました。朝起きる
と朝食の準備で動く仲間がいます。
ソーメン、ちょっと辛目でうまかつ
た。カレーもパンもいつもは、朝食
なしの生活です。仲間が居るから、
この日のために何日も前から準備し
て下さった仲間のみなさんありがと
うございました。



「秩父サマーキャンプに参加して」

(I・T)

当日の朝は皆、大宮で集合との
ことでしたが、私は高崎線沿線に住
んでいるので熊谷で皆と合流しま
した。熊谷発の電車の時間までは少
し余裕があったので、皆で朝食をと

り、一服をしながら談笑し、これか
ら始まる一泊二日のフェローシッ
プに期待が高まりました。今回は目
的地までとても遠い道のりでした
が、電車の中で仲間と話をしていた

ら、あっという間に到着しました。バスの中では秩父の風景を楽しむことが出来ました。

キャンプ場に着くと、マックの修了生達が早くから来て準備をしていたらしく、もう手伝うことはないのかと、少し拍子抜けしましたが、洗いものなどをしていたら、AAの仲間から焼き鳥の準備を頼まれ、参加する事が出来ました。肉を切るころから、串に刺す作業まで、なにせ量が多いので結構大変でしたが、段々と作業に没頭して行き、無心になって働く事が出来ました。これで焼き鳥は遠慮なく食べることが出来るな、と思いました。

そうこうしているうちに、食事の時間が始まりました。お決まりのローストビーフやイカ焼きはもちろんおいしかったのですが、今回初めて食べた殻付きホタテ貝がとてもおいしかったです。一人一個の限定だっ

たのが残念！終盤汁物が欲しくなり、ポトフを頂こうと思ったのですが、欲張り過ぎてたくさん器によそってしまい、あふれたスープで手をヤケドしてしまいました。

食事が済んで風呂に入った後、仲間と話をしていたら、どんどん仲間が集まって来て、マック修了生、通所者交えて、結局夜中の2時までコーラで宴会でした。終始笑っぱなし、酒がなくてもこんなに楽しい席があるのかと、とてもうれしくなり



ました。秩父でのサマーキャンプ、これから毎年参加するのが今から楽しみです。

サマーキャンプに参加して

(T・M)

「色々作るからさ、松も手伝ってくれよな。頼むよ。」・・・

その頃は、飲むような妄想したりで、すごく気持ちがとてもおかしくなっていて、そう言われた時には、

「飲んじゃいけないや」と思うことが出来たのを良く覚えています。改めて皆に助けてもらっているんだと、実感しています。

大宮～熊谷～三峰口～つちうちキ

キャンプ場への移動中の4時間も皆と楽しくて、現地に着いて、早速米を研いだり、水を計ったり、卵焼きを作ったり、シャリ（酢飯）を仲間と作ったり、作ることに思わず没頭していたら、同じマック仲間が、気を使って、「食ってないでしょ。持って来るからさ。」と言ってくれて、ローストビーフ、焼きとうもろこし、焼き鳥、焼き帆立、作るのが楽し過ぎて、嬉しくて、自分の食欲がそっちのけで、食べて喜んでくれる方を見るたびに、もっと何かをしてあげたい。今、思い返してみると、やはりあの時は少々酔っていたのかもしれない。

一段落ついて、少し周りを歩きながら、食べながら仲間と話をしたり、

改めてさっき食べたトウモロコシを焼きたての熱々を頂いて、その甘いこと！料理も決して悪くないのだけれども、こういう単純さがキャンプなのかな？とおもいました。

翌日、朝に、仲間と一緒に河原を散歩してたりして、三峰口まで戻った時に何人かの仲間と急行に飛び乗ってゆっくり帰り、日曜のAA開場の少し前のファミレスでゆっくりフェローをしたり。

飲んでいた時は、どんどん孤独になっていた私が、何をするにしても、仲間と一緒に行動して、疲れる時もあるけども、やっぱり共にいるから、毎日飲まない生活が送れているんだなあとと思います。

とっても感謝です。



「サマーキャンプ感想文」

(T・N)

前回の新潟の海には体調不良で行けなかったので、今回のサマーキャンプには絶対行くぞと思い、前日から楽しみにしていました。当日の朝は天気も良く、大宮駅に集合して熊谷駅で降りて駅前の喫煙場でタバコを仲間と吸いながら修了者のIさんと合い、一緒に秩父鉄道の乗り場に行き、いよいよ秩父三峰口に向い出発しました。電車の中でみんなと弁当を食べる事になっていたのですが、誰も食べる様子がないので私一人が食べたようで何となく仲間のみんなに気がねしながら一人で食べているとそれを見ていた仲間のTさんと目が合いほほ笑んでくれたのでとても良かったと思いました。

三峰口で仲間のSちゃんやAさんと合流して三峰口のバス乗り場で仲間のIさんがSちゃんのスカート姿を初めて見たと言っていたので私が化粧回しが良く似合うと言ってしまいSちゃんにひんしゅくを買ってしまいました。思ったことをすぐに口に出してしまう私の悪いくせが出てしまい、悪いことをしたなあと反省しました。

三峰口からバスでキャンプ場に到着き、みんなでバーベキューの用意をして色々な物を食べていつもみんな食べる物は何を食べてもおいしくとても楽しく過ごす事が出来ました。

バーベキューが終わり一休みして、夕方のミーティングに出てテーマは『暇に残るあのごはん』というテーマで、私は日本中を放浪して来てマックに戻って最初に食べたお昼ごはんが忘れられないと言いました。

ミーティングが終わり川原に下りてキャンプファイヤーを楽しんだ後、夜、狭山GのIさんのお話をうかがって、AAの事をいろいろと良く知ることができました。上尾Gの仲間のTちゃん、マック修了者のSさん、仲間のSさんと話をしている中に入り、Sさんがご自身の経験とステップの話をしてくれて自分のためになったと思います。そのあと、マックの仲間や修了者たちと夜中の2時過ぎくらいまで、いろいろな話をして過ごしました。

今までのフェローシップで一番楽しかった思い出になりました。

「サマーキャンプ in つちうち」

(I・W)

今回はじめてサマーキャンプにさせて頂きました。いつも遠出のフェローには息子を連れていたのですが、今回は私一人での参加。気楽な反面、一人で仲間の中に入っていけるのか、少々不安でしたが、いつも一緒にいるマックの仲間のおかげでリラックスした時間を過ごすことが出来ました。

大宮からキャンプ場まで電車、バスを乗り継ぎ最後に山道を歩いて上って行きました。バス停からキャンプ場までの道が、結構きついと聞いていたので覚悟していたのですが、自然の中を仲間と話しながら行くと、あっという間に到着。早速、部屋に荷物を置き炊事場へ。炊事場では仲間がテキパキと動き、中にはほとんど出来上がっている料理もあり、みんなの手際の良さに感心しました。お手伝いの合い間にキャンプ場下の川まで行き、冷たい水と戯れ、しばし大自然を堪能しました。

夕食のバーベキューは盛りだくさんのメニューで、どれも美味しく、お腹がいっぱいになるまで頂きました。

た。美味しい料理に満足した後はミーティングです。テーマは何と「心に残る食事」。夕暮れ時の解放的な空間の中、ノスタルジックな食事の思い出話を聞くのはとても良いものでした。私は自分が入院中、家族がどんな食事をしていたかについて話をさせて頂きました。話しながら、愛する人達の為に作る食事、大好きな家族と一緒に食べる料理、同じ目標をもつ仲間との楽しい食事。どれもかけがいのないものだと思います。こんな風に思えるのも、仲間と一緒にいて、飲まない時間を頂いているおかげです。

夜遅くまで仲間と分かち合いをしていた人も多かったようですが、私は心地良い疲れを感じながら早々に眠りについてしまいました。(ちょっと残念だったかな？次回に期待!!)

今回のサマーキャンプの企画、準備、運営に尽力して下さった仲間、楽しく、美味しく盛り上げてくれた仲間、皆さんからたくさんの気持ちを頂きました。本当に素晴らしい時間をありがとうございました。



「8月15日～16日の夏休み」

(H・S)

昨年のようなレンタカー移動ではなく、電車・バスを使ったアクセス方法だった。

熊谷駅から秩父鉄道へ乗換し、車両内でマックOBの仲間と隣りの席だったため、高校野球の談議に花を咲かせ（花咲徳栄じゃないけど・・・）三峰口駅に到着し、バスに乗り換えて徒歩で現地へ向かった。途中登りの山道で大変だったが、去年仕事の都合上一人でこの道のりを歩いたメンバーを思い出し、仲間と一緒に一歩ずつ前へ、前へと進めた感じだった。

キャンプ場に着きバーベキューの用意ドン！前回は料理が苦手で、避けるように洗い物ばかりしていた為、何でも挑戦してやるぞって思っていたが、いきなり仲間から「薪を管理棟から持って来てくれ」と言われ、何をするのかな？と思ったら、「ご飯を釜で炊く」と言う事で、しかも太巻きを作るらしく、バ

ーベキューでのホットケーキもビックリしたが、昔ながらの釜炊きも超ビックリ！？！巻すの使い方を教えてもらい、他の食材も手探り状態だったけれど準備できたような気がする。

夜遅く迄仲間との分かち合いをさせて貰って、自然の中での‘ふれあい’という事も相まって、仲間といると飽きないし、「ワイワイと楽しいの～!!」って感じで時間を忘れて過ごしている自分がそこにいた。

アスファルトに映る自分の影。真夏の太陽のせいか、こんなに濃いものか？ガキの頃、たっぱが低く、地面に近いという事もあって、そう感じたのか？改めて再発見した。

この2日間のキャンプも、自分を見つめ直し、日常生活の中で忘れてしまったもの“宝もの”を思い出させてくれた仲間に感謝です。





11月3日（火）文化の日

後援会主催うどん交流会を行います。

さいたまマックを修了した仲間たちが、日頃お世話になっている皆様をお待ちしています。お気軽にご参加下さい。

場所・・・埼玉県障害者交流センター

時間・・・18:00～20:00

参加費・・・700円（小学生以下無料）

お問い合わせは 048-685-7733 まで(さいたまマック)

「成人男性家族会」のご案内

日 時： 平成27年10月17日（土曜日）

18時より19時30分まで

場 所： さいたまマック

10月の通所者外プログラム

- ・ 4日(日) AAこうのすGオープンスピーカーズ(クレア鴻巣)
- ・ 6日(火) スポーツプログラム(障害者交流センター)
- ・ 8日(木) 調理実習(障害者交流センター)
- ・ 11日(日) AAさきたまグループ卓球大会(県立精神医療センター)
- ・ 24日(土) AA幸手Gオープンスピーカーズ(花崎コミュニティーセンター)
- ・ 28日(水) マック・ダルク合同セミナー(東京都北区滝野川会館)

9月1日(火)調理実習 ショウガ焼きと温サラダでした～。



急に涼しくなりました～＼(^o^)/

ジャガイモとキャベツと人参とオクラは
ゆでて～ミニトマトは、彩りに～と

(*_^*)



今日の持ち帰りは8人分だよ～



ジャガイモの皮は、
手でむきました～

10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)

- ・ 3日(土) 与野中央病院 13:45～15:30
- ・ 7日(水) マック・ダルク連絡会 18:30～20:00
- ・ 8日(木) 久喜すずのき病院 13:30～15:00
- ・ 15日(木) 所沢慈光病院 13:30～14:30
- ・ 16日(金) 済生会鴻巣病院 14:00～15:00
- ・ 17日(土) マック男性家族会 18:00～17:30
- ・ 27日(水) 県立精神医療センター 14:00～15:00

福祉・保健所・病院から御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

残り少ない命と告げられた私は、自宅で看取りたいと主治医に申し出てみました。「諦めるのは早過ぎます。五割も望みがあるのですから、私に任せてくれませんか。」「はい宜しくお願い致します。」…連れ帰ったら後悔するであろう不安も、いっぱい持っていた自分に気付いた瞬間でもありました。

○月○日

病院に行ったら、夫は24時間点滴をキャスターに下げて受けて居た。簡単に移動出来ない現実、『主治医の苦肉の策』と見て取れた。不自由になった夫は「何の説明も無く、いきなり胸を切開された…」と、なぜ私に怒る？

○月○日

3日前も2日前も、昨夜も病院泊まり。その疲れを引きずりながら秩父に行くのは、かなり厳しかったのですが、今月は残すところ後4日、無理でも仕事は済ませなければ…。1人秩父路を走りながら、頭はアル中の夫の事でいっぱい。主治医にお任せした夫の五割の命が気になって仕方ありませんでした。お任せしたのなら仕事に集中すれば良いものを、街角の公衆電話を見付けては、そわそわしている自分が居て、煙草屋のピンクの電話が目には入ると徐行している自分が居た。何台目の公衆電話だったのか、我慢も限界。覚悟して車を止め、そして溜め息を一つ。『落ち着け、落ち着け』と言い聞かせながら、受話器を握った。…ちょっと待てよ。今、夫の状態を知って何がどうなるのだろうか。もしも重篤な内容なら、私は何をするつもりなのだろうか。1時間かけて来た道は1時間かけなければ帰れないし、2時間の遠出は2時間かけなければ帰れないのです。

そうか!! 夫の命は主治医にお任せしたんだ、電話は止めよう。仕事をキッチリ終わらせ、安全運転で帰宅、これが私の責任なのだ。

夫の酒を止めさせる目的で毎晩、ホントに毎晩通い続けた自助グループで得た『生き方』を初めて実感した。

後援会 8 月会計報告

収入の部	会 員 献 金	188,000	支出の部	通 信 費	17,302
	賛 助 会 員	16,000		印 刷 費	9,600
	法 人 会 員	50000		事 務 費	19,261
	会 場 献 金	0		行 事 費	0
	雑 収 入	131		雑 費	855
				運 営 委 員 会	0
	① 収 入 合 計	254,131		② 支 出 合 計	47,018
			③ 収支差額（①－②）	207,113	
			前月繰越金	2,471,862	
			次月繰越金	2,678,975	



つちうちキャンプ場入口の荒川に
かかる青い橋の上で「パシッ！」
AAの仲間のみなさん、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3933653