



2015 年 9 月号

～ 目 次 ～

新潟宿泊研修会の感想.....	2
調理実習.....	11
お知らせ.....	12
はらたち日記.....	13
会計報告.....	14



8月15日(土)16日(日)の秩父宿泊研修会に行きました。  
皆さんありがとうございました。

# ★[新潟宿泊研修会の感想]

「2015 合同合宿の想いで」

(H・S)

7月18日、シーノ大宮を7時に出発  
進行！って。バスに乗ったとたんに速  
刻寝てしまった。就労プログラムで環  
境が変わったばかりなのか身体の疲れ  
は、隠せず、4時間半の道のりも、気持  
ち早く感じた。現地に到着し、新潟と秋  
田の仲間がバーベキューの用意をして  
出迎えてくれた。あれもこれも御馳走  
になり、特に厚切りベーコンの上にスラ  
イスチーズとキュウリの組み合わせの  
ひと工夫した料理は美味でした。お腹  
も一杯になり海水浴へGO！

浜辺で生卵キャッチゲーム、フリー  
バッティング、ドッチボールは、下投げ  
限定と合って、体中砂まみれになるま  
で子供の頃のように無我夢中で動き  
回れた。

宿に戻り、期待通りの豪華ディナー  
をドタキャンした仲間の分まで頂いて、  
気分的にも大満足で、白米が本場新

潟の「お米と水」という感じで、とて  
も美味しかったです。夕食が終わり、花  
火をしましたが、昨年体験した水平線  
へ夕陽が沈む風景を見る事ができず  
大変残念でした。

翌日も、海で泳ぎ、仲間が用意して  
くれたボートに乗って、テトラポットの  
先まで行き、波乗り久しぶりに会った  
仲間ということもあって、一緒に大は  
しゃぎ!! 前日に引き続き、海辺でバレ  
ーボール、サッカーをしてみんな笑顔  
で、声を掛け合いワイワイとボールを  
追いかけてました。

その後、宿の計らいで風呂に入る事  
ができ、回復した天気のおかげで、海  
を眺めながら、仲間と裸で談笑し、湯  
船に浸かりながら、研修会とゆうより  
は、夏の強化合宿と感じる二日間でし  
た



## 「新潟宿泊研修会に参加して」

(K・H)

平成27年7月18日、19日の2日間は、自分にとって忘れられない日になるだろう。大宮を午前7時に出発し新潟の海に向かった。天気は、あまり良くなく、高速道路に入ると雨が降り出した。途中、休みを取りながら約4時間で新潟に着いた。

宿泊場所の隣りには、秋田マック、新潟マックの仲間達がバーベキューの用意をして待っていてくれた。自分は、初めての参加だったのだが、毎年のように、新潟、秋田の仲間が色々な準備をして待っていてくれるらしい(感謝)。そんな事も知らず、さっそくバーベキューに手を出した自分がいたが、まあいいか、残さず食べなければ申し訳ない。とってもおいしかったですよ。

本当にありがとう。

雨が降っていたが、さいたまマック修了者が海に入るので自分も着替え海に入った。意外にも水は冷たなく、ビーチでのドッチボールで全身砂だらけになり大笑いし子供に帰った。

2日目も海を選んだ。天気も良くなり、思いっきり楽しんだ。秋田や新潟の仲間とはあまり分かち合えなかったが、参加出来て本当に良かった。

言葉なんかじゃ足りなくて、気持ちだけじゃ見えなくて、体中が感じている。キズついてても、年をとっても湧きだす勇氣。

みんな笑顔が似合う、夏だねー。



## 「新潟宿泊研修会に参加して」

(T・M)

「誰か、魚をおろせる方はいませんか？」と言う声が掛かり、私の担当職員さんから、「んっ」と文字通り指をさされて、到着するなり私が魚をおろす事となりました。とても良く切れる包丁でした。。

久々だから指を切ってしまい結局、

他のほうに手間を掛けてしまいました。喜びすぎたりして「あちゃっ！」という感じです。

「卵投げをやる」という事で海の方に行きましたが、まだ準備中だったので軽く泳いでみたりしている内に、準備が整って「いざ卵投げ」。や

はり卵を投げる事をした事が無いし（当たり前だ）何だか上手くいかない・・・。相手の方と声を掛けあっているうちに、どうにかこうにか、それっぽく投げられる様になり、割れたりして上手くいなくても、皆で笑って喜んで、ついでに野次ったりしてとっても楽しかった。

夜のミーティング後、部屋に敷いた布団で寝転がっていたら、一番初めに寝ていたそうです（後日、気持ち良さそうに寝ている私の写真を頂きました）。

二日目は海組と御参り組に分かれて、別行動。私は海組で時間いっぱい泳ぎ、OBの方が用意して下さっ

たボールでバレー、サッカー、ドッジボール等遊びました。皆と夢中で遊んだ後にポットに用意された冷めたいスポーツドリンクを飲んで「はぁ〜」と一息ついて、仲間に囲まれているからと思います。（酒じゃなくても良かったんだなぁ〜）。

マックに来て飲まない日々を送らせて貰って、今がとても充実していると感じてます。自分の中には、まだまだ足りないところ、直さなきゃならない部分もある中で改めて仲間の方々と一緒にやっていたら大丈夫・・・。と気付きをもらえた有意義な研修でした。

## 「新潟宿泊研修会」

(H・N)

今回、さいたまマック新潟研修旅行に初めて参加させて頂き、大変楽しい2日間を過ごさせて頂きありがとうございました。

今まで私の旅といえば、電車では駅弁にビール、バスではビールに柿ピーを食べながらの旅でした。今回、トイレの心配ばかりの旅だったので、皆様にご迷惑をかけるのではと心配でした。

寺泊に近くなった時、バスの外を見ると懐かしい風景が目に入り、25年前にまだ子供が10才の時、家族3人でこの道路を走った思い出が懐かしく思い出しました。

また来年この研修旅行に参加できる様、中間施設やAAに足を運んで行きたいと思います。本当にありがとうございました。

## 「新潟宿泊研修会を終えて」

( I ・ T )

待ちに待った新潟への旅。ここ何年か、家族としか旅行に行っていなかった私は、マックに通い始めて、仲間と行く数々のフェローシップの楽しさを知り、これらのイベントを心待ちにするようになりました。

当日はいつもより早く起き、大宮の集合場所に向かいました。すでに集まっていた仲間と一服して、マイクロバスに乗り込みました。

バスの旅って楽しいんですね。仲間と話したり、子供と遊んだり、風景を楽しんだり新潟迄の5時間があったという間に感じました。新潟についてバスを降りると、ありがたいことに、新潟マック、秋田マックの仲間が既にバーベキューの用意を終え、私たちはすぐに食事にありつくことが出来ました。

刺身、イカ焼き、ローストポーク、どれも大変美味しく頂きました。

あいにくの雨でしたが、食事が済んだ後は、皆で海へと向かいました。ビーチでは卵投げ(?)が盛り上がっていました。なんだか汚れそうだなあと

思い、参加を見送っていたのですが、仲間がそうはさせてくれませんでした。

当日は風邪をひいていたので、海に入るのはひかえましたが砂浜でのドッチボールには参加しました。こちらもほぼ強制参加です。学生気分が思い出され、とても楽しかったです。

宿の部屋に入り、部屋からの海の眺めに感動しました。窓は全開にし、海からの風、波の音、景色を全身で味わうことが出来ました。日が暮れるまでずっと、ぼんやり海を眺め、今後の自分のことについて色々と思いを巡らせました。

翌日は海へは行かず、弥彦神社に行きました。参拝した後、先行く仲間ととても有意義な話をする事が出来ました。

帰りはもうグツタリ。ほとんど寝て過ごしましたが、目覚めたあとは帰りまでしゃべりっぱなし。最後まで楽しい旅となりました。



## 「雨のち晴れ」

(K・T)

関東は梅雨明けしそうな気配がしてきたが、台風11号が日本を縦断して雨雲を残していった新潟県。その新潟県に向かうマイクロバスの中で私は爆睡中。

今月7月1日から正式に会社に復職させて頂き、3週間が過ぎて緊張による仕事の疲れが溜まってきており、仕事休みの施設通所日は施設内でのんびりしたい気持ちが正直ありました。しかし、一方では施設の仲間と過ごす時間が激減してきたので、少し寂しい気持ちも感じておりました。また、フェローの翌日はホームグループのセミナーがあり、初めてスピーカーをやらせて頂く予定になっており、話す内容も完全に決まっておらず、リハーサルもしていないので与えられた時間内に収まるのか、はたまたオーバーするのかも分からず不安で一杯。

更に更に、昨夜は先行く仲間にスポンサーになって頂くようお願いをしてスポンサーシップを結ばせて頂いたばかりで、これから共に歩ませて頂く緊張感で少し興奮中。このように複雑な気持ちがグルグルと渦巻く私の心はまるで台風11号のよう…@

関越トンネルを抜けると越後湯沢付近の見慣れた風景が広がり、懐かしく

もあり、気持ちが高揚してきました。私は新潟県上越地方の出身で、かつては関越自動車道で長岡経由で上越に帰省していました。ですからトンネルを出た頃から目が覚めて、気持ちは新潟フェローモードにスイッチON！

寺泊の宿泊場所に到着。現地もやはり雨天でしたが、新潟マックの仲間が既に雨除けのテントの下でバーベキューの真っ最中。温かく迎えて頂き、輪の中へ飛び込むや否や「イカ焼き」をガブリッ！ガブリッ！アチチッ！焼きそばの肉がデカッ！さいたまマックの仲間がさばいてくれた刺身、みんな美味しくいただきました。

宿泊部屋から見渡す日本海は、私の実家と同じ風景で懐かしさ一杯（涙）。

さいたまマックの仲間でこのような海の方が気に入った人がいれば、いつか自分の故郷を案内出来ればいいなあ～なんて密かに思ったりもしました。

海育ちの私は、この2日とも海水浴を楽しみました。海で泳いでいるとラッコ(?)が仰向けで浮いているのを発見♪ 浜辺での卵投げやビーチバレー、サッカー、ドッチボールなど砂浜遊びを満喫した2日間でした。

また、初日夕方と2日目朝に実施した新潟マック・秋田マックとの合同ミ

ーティングは、普段さいたまマックでのミーティングで聞く仲間の話と同じ感覚で違和感無く聞かせて頂き、同じマックの絆を感じるミーティングでした。唯一残念なのは、秋田マックの方の話が方言で聞き取れなかった事。

いつの間にか雨が上がり夏の日が差しきて、複雑だった心境も自分が出来る事を1つ1つ丁寧にやって行こう

と前向きな気持ちになっていました。仲間と一緒に過ごせたお蔭だと思えます。これからもよろしくお願ひします。

最後になってしまいましたが、行き帰りのバスを安全にかつ快適に運転して下さいました。Hさん、大変ありがとうございました。

## 「合同宿泊研修 in 新潟」

( I ・ W )

7月18日、19日に2日間で新潟の合同宿泊研修会に参加しました。嵐山のバーベキューに引き続き小学2年生の息子を同伴させて頂きました。宿泊研修への参加は今回が初めてということで、出発前の荷作りの段階で四苦八苦。「タオルは多い方がいいかな、子供の着替えも念のため多めに持って行こう」などと考えているうちに大荷物になってしまい、小さくまとめるのに一苦労でした。息子に「大人の言うことをよく聞いて、一人で勝手に行動しないこと」と言い含め(バーベキュー、海水浴、花火と息子の喜びそうなことばかりを話してあったのでバスに乗る前から大はしゃぎで私の注意は耳に入らない様子でしたが・・・)、いざ、出発。マイクロバスに乗ると仲間の女性が連れて来ていた男の子のお孫さんと意

気投合(?)し満面の笑顔。新潟に着くと早速その男の子と遊び始めました。全くの初対面で突然、仲良くなれるなんて、人間関係にはやたらと気を遣ってしまう自分には羨ましいかぎりです。子供って本当にすごい。

海の家の前ではすでにバーベキューが準備されていて、ブリのお刺身・いか焼きなど新鮮な海の幸からローストポーク(甘めの、しっかりした味付けが凄く美味しかった!)。ベーコン・焼そばとお腹いっぱいになるまで美味しく頂きました。新潟マックのみなさん、ありがとうございました。

バーベキューの後は楽しみにしていた海水浴、といきたいところでしたが、あいにくのお天気で海水も冷たかったので、波打ち際で少し遊んですぐに撤収。海に見える大浴場で温まって部屋

に戻り、仲間と雑談タイム。  
普段あまり話す機会のない仲間の話が聞けて、とても楽しかったです。

盛り沢山の夕食の後は海岸で花火。小雨の中の花火でしたが子供だけでなく私も童心にかえて夏の花火を楽しみました。

翌日は弥彦神社参拝のコースを選びました。お天気にも恵まれのおんびりと境内を散策することが出来ました。

あつという間の2日間、ケガも事故もなく無事に終わって良かったです。マイクロバスを安全運転して下さった修了者の方々、やんちゃな息子に快くつきあってくださった仲間みなさん、今回もいろいろな人に支えられて楽しい時間を過ごす事が出来ました、感謝です。

ありがとうございました。

## 「新潟宿泊研修会」

(T・M)

新潟宿泊研修会は2度目になります。天気は昨年と同様雨でした。

7月18日(土)の朝、大宮にさいたまマックとAAの仲間朝7時に集合、出発しました。ドライバーは修了者のHさんとペッパーさん。無事にお昼頃到着、新潟マックと秋田マックの方が準備をしてくれました。まず、自分が一番楽しみにしていたのは新潟マックの仲間との再会でした。

それは、昨年の7月1日から今年の6月28日迄、新潟マックに入所していたからです。久しぶりの再会とは言っても2週間ぶりでしたが、とても新鮮に気持ちでした。残念な事に最後一緒だった仲間が欠けてい

ました。でも、殆どの仲間がいました。「久しぶりの再会」皆の元気そうな姿に「ホッと」しました。バーベキューは、新潟・秋田マックの仲間が準備して頂き、とても美味しく楽しい時間を過ごす事ができました。これも飲まない生活を続けて来たからだと思います。

そして、皆で夕食を済ませ夜のミーティング、それぞれが自分の話をいろいろと、聞かせてくれました。自分は、新潟マックでの思い出そして、今、さいたまマックへの通所、埼玉での生活の事を話しました。皆様、いろいろな過去の飲んで話を頂き参考になりました。

そして、次の日19日の朝、いつ

もより早く5時頃に起床、朝食を摂り朝のミーティング、3つの部屋に分かれて、それぞれのテーマで行われました。自分たちの部屋は、「フェローシップに参加して」というテーマで秋田マックの方の司会で行いました。昨日同様、有意義なミーティングができました。その後は海で遊ぶ仲間と弥彦神社に行く仲間とに分かれて行動しました。自分は弥彦神社に行き参拝し、お守りを買ひ、甘納豆を買ひ「海海ハウス」に戻りました。そして帰路となります。

新潟・秋田マックの仲間と別れ、大宮に向かい午後6時30分頃、出

発地であった大宮に無事に戻りました。

この新潟宿泊研修会では、いろいろな思い出を残す事が出来ました。やはり一番の思い出は、新潟マックの仲間との再会した事です。来年もまた行きたいと思います。その為には「今日一日」という気持ちを大切にして、これからも、さいたまマックに通所してミーティングに出て行きたいと思います。

楽しい2日間を過ごし、とても充実した気持ちでいます。この気持ちを大切に、これからも頑張っていきたいと思います。

## 「さいたま・新潟・秋田マック合同宿泊研修会に参加して」

(H・A)

昨年に引き続き二回目の参加になります。

大宮駅西口7時、集合・出発、前もっての準備の用意は出来ていた。まだ眠い、また台風ですか？……

仲間との合流「おはよう、宜しく」との挨拶でマイクロバスに乗り込む、嵐山バーベキューの時に一緒に先頭に立っていた仲間と少し緊張気味。車内ではウトウトしながら数回のトイレ休憩。そして、会場の「海・海ハウス」へ到着。

雨です。ブルーシートの屋根と沢山の料理の準備が用意され心温まる出迎えです。「お世話になります、ありがとうございます」で料理の方へ。焼そば、ウインナーソーセージ、イカ焼きと、食べた、食べた。

何時しか雨がやみ、先行く仲間が海辺へ向かう。自分も海水パンツに着替え海辺に向かう、そして、生卵のキャッチボール・ドッジボールで楽しんだ。海に入るつもりはなかったが、自分も何時しか海の中にいま

した。  
夕食は、おかずだけで、腹が一杯になる位のボリュームたっぷり美味しかった。ミーティングでは大宮 G の仲間の司会で始まり、全員の仲間が話をしました。夜の花火は雨が降ってしまい、少し残念な気持ちでした。夜は涼しい寒い位です。部屋で横になっていたら疲れていたのか・・・朝までぐっすりです。朝、浜辺を散歩して、そして朝食です。ご飯を三杯のお替わり、ご馳走様でした。朝のミーティング、隣の秋田の仲間の言葉に何か懐かしさを感じました。それは、昔、仕事で出会った大工さんとよく飲んでいた時の事を思い出しました。元気であるのか、まだあの頃の様に飲み続けているのかなア～と・・・ 海に残る組・弥彦神社

に行く組と二組に分かれた。自分は神社にお参りに、そして、甘納豆を買った。昼食は海組とお参り組と一緒にカレーを食べ、バスとワゴン車とで帰路についた。バスの中でのミーティング・・・。自分にとっての二回目の合同宿泊研修会が無事に終わりました。

今回感じた事は、子供の参加でバスの中の雰囲気や和やかな、前回とは違った感じがしました。そして、秋田・新潟の仲間と少し話が出来、そんななか、埼玉は AA の会場の数が多く恵まれた環境に居るのだと感じました。

実行委員の皆様、今回も運転をして下さった仲間、本当にありがとうございました。





**復活です！！ 11月3日（火、祝）**

**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**

### 「成人男性家族会」のご案内

日 時： 平成27年9月19日（土曜日）  
18時より19時30分まで  
場 所： さいたまマック

### 9月の通所者外プログラム

- 1日（火）・・・調理実習（障害者交流センター）
- 5日（土）・・・ワンステップ秋季ステップセミナー（ムーブ町屋）
- 6日（日）・・・埼玉ひまわりGオープンスピーカーズ（さいたま市産業文化センター）
- 8日（火）・・・スポーツプログラム（障害者交流センター）
- 19日（土）・・・みのわマック支える会主催バーベキュー（赤羽自然観察公園）
- 27日（日）・・・AA春日部Gステップセミナー（春日部コミュニティーセンター）

## 8月4日(火)調理実習 親子丼定食でした～。



IHクッキングヒーターが  
使えるようになったよ～\(^o^)/



立ち上る湯気とにおいは  
食欲をさそいまする～



持ち帰りは3人分だよ～



グレープフルーツの皮は手  
で剥きました～(\*\_\*)



### 9月のスタッフ涉外・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(水) マック・ダルク連絡会 18:30～20:00
- ・ 5日(土) 与野中央病院 13:45～15:30
- ・ 10日(木) 久喜すずのき病院 13:30～15:00
- ・ 17日(木) 所沢慈光病院 13:30～14:30
- ・ 18日(金) 済生会鴻巣病院 14:00～15:00
- ・ 19日(土) マック男性家族会 18:00～17:30
- ・ 23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

「血小板が3万を切ったら、いつ死んでもおかしくないのに、御主人は1万6千しかありません。入院して2週間飲みっ放しなので、正確な数値を調べる事も出来ないのが事実です。そうなると、せいぜい今年いっぱい命でしょう。子供さんに、なるべく早く逢わせて上げて下さい。」

酒が切れてる筈の無い事は判っていて、いつ嚴重注意があるのかとビクビクしつつ主治医からの御声がけにドキッとする日々のくり返し…、なんと今日は今年いっぱい命を告げられた。来るべき時が来た。

夫が母方の祖母と一緒に叔父を頼って上京したのは15才の春だったという。夫は小さい頃から八方破れで、手の付けようが無かったとか。公務員だった夫の父は、「定年退職までは何とか穏便に…」と祈るような毎日だったらしいが、目に余る素行に埼玉に住む叔父に託したらしい。自己中心だけで生きて来た夫ですから、酒の肴に語ってくれる昔話を繋ぎ合わせて青年時代を想像する事は容易に出来た。

その決断をする両親は何を一番に考えて出した結論だったのでしょうか。息子の甘えを立ち切りたかったのでしょうか。他の妹弟を守りたかったのでしょうか。世間体を気にしての事だったのでしょうか。親の思惑は解らないままであったにしろ、夫は親に持たされた、たった一つの『柳ごおり』に何を詰めて上京したのだろうか。小さな夢と希望は持ち合わせていたのだろうか、それよりも『柳ごおり』の深い底には、自分ではどうしようもない哀しさと不安がギッチリ詰まっていたような気がしてなりません。

親元から離された彼は叔父の元から学校に通い、就職し、結婚し、2人の子供に恵まれた。30歳前後には、「このまま時間が止まって欲しい、と思うほど充実していた。」とも語った。

3軒ほど持っていた貸家も1軒ずつ手離し、総てが酒と化した。でも、今住んでいる最後のこの家で息が引き取れる神の配慮に思わず手を合わせた。

## 後援会 7 月会計報告

収入の部	会 員 献 金	236,000	支 出 の 部	通 信 費	12,461
	賛 助 会 員	56,000		印 刷 費	9,600
	法 人 会 員	50,000		事 務 費	34,522
	会 場 献 金	1,601		行 事 費	-34,221
	雑 収 入	0		雑 費	2,161
	① 収入合計	343,601		運 営 委 員 会	0
				② 支出合計	24,523
				③ 収支差額 (①-②)	319,078
				前月繰越金	2,152,784
				次月繰越金	2,471,862



**秩父サマーキャンプの様子です。  
さいたまマック修了者の姿が多く  
見られました。  
皆さん、お疲れ様でした～。**

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](mailto: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