



2016 年 1 月号



本年もよろしく

お願い致します

～ 目次 ～

新年の挨拶・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2

お知らせ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 8

会計報告・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 10

はらたち日記は都合によりお休み致します。

『あけましておめでとうございます』

後援会長 植竹 央

昨年9月より後援会長を務めさせていただいております。

旧年中は後援会員のみなさまを始め、多くの関係機関のみなさまには、一方ならぬご支援を賜り、厚く御礼申し上げます。

『さいたまマック』が、より良質なプログラムを提供し続けるために必要な運営経費の一助として、昨年も一昨年同様の資金支援を行うことができました。

また、経済的支援以外にも、年2回のセミナー開催、7月には新潟マック、秋田マックとの合同宿泊研修会、11月にはうどん交流会、そして年末の餅つき大会と、それぞれの準備実行にも貴重なお時間を割いてのご支援、本当にありがとうございました。

今年も上記イベントは、昨年同様に開催を計画しておりますので、ご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。

さて、私自身も『さいたまマック』の修了者です。そんな私が近頃感じていること。それは、増え続けている修了者の、プログラム修了後の活躍です。

私の通所していた当時では殆ど見られなかった、修了者の『さいたまマック』でのボランティア活動。昼食を作っていただいている仲間、ミーティングの司会をしてくださる仲間が、とても増えてきたと感じています。

私は、『さいたまマック』通所中に「感謝は、行動で！」ということ学びました。『さいたまマック』のプログラムを修了した仲間が、貴重な時間を割いて、『さいたまマック』への感謝を行動で表している。そういった仲間が、今年も一人でも多く出てきてくれることを願っています。

『さいたまマック』のプログラムで多くの仲間が救われるよう祈るとともに、まだまだ新米の後援会長ではありますが、みなさまのご協力をいただきながら、

微力ではありますが、『さいたまマック』を支える一助として尽力していきたいと思っております。

本年も、どうぞよろしくお願い申し上げます。



『新春のお慶びを申し上げます』

代表理事兼任所長 杉村 利政

明けましておめでとうございます。本年も宜しくお願い申し上げます。

今年で 15 回目の新年を迎える事が出来たのは、ひとえに皆様のご支援・ご協力の賜物と感謝致しております。

昨年はアルコール健康障害対策基本法も施行され、長年培われて来た経験が生かされる時節がやっと巡って来たことの喜びと、我々のような施設の経験を世の為に役立てて行く責任の重さを実感した年でありました。

また、『さいたまマック』は休日なしに開所していることに併せ、就労も支援していることが認められ、補助金を増額して頂くこととなりました。全てを施設人件費に回すことが出来ました。

さいたま市の関係者の皆様まことにありがとうございました。補助金は大切にに使わせて頂きます。

プログラムでも、他施設ではあまり耳にしない「成人男性の家族会」も昨年 11 月で 1 年を迎えることが出来ました。奥さんや娘さんがアルコールクご本人の家族で男性成人の方、ご本人が男性で、そのお父さん、息子さん、弟さん方々の会です。男性は、とにかく家族の恥を人様には話せない傾向にあるので始めた集まりです。現在は少人数の会ですが、毎月 1 回通われている方の回復が目覚ましく、スタッフ一同大変喜んでおります。

組織の運営は人材、情報、教育、資金と考えています。皆様には貴重な資金の提供を頂きまして誠にありがとうございます。理事会、運営委員会になり変わりを改めて御礼申し上げます。

昨年も、暮れの餅つき大会にお子様連れの修了者も沢山参加してくれました。かつては不幸な正月だったご家族が、修了者の数だけ笑顔になられたのだと確信しております。

最後になりますが、本年もさいたまマックへの御支援を宜しくお願い申し上げます。

『あけまして おめでとうございます』

所長代理 影下 妙子

ついこの間、新年のご挨拶を交わした記憶に戸惑いながら、本年も、皆様方と共に新しい年を迎えさせて頂けます事に、大きな喜びを感じている2016年の春です。

去年は、私にとって大きく様変わりした記念すべき年になりました。それは『私の手術は患者さんの命を救うものではありませんが、患者さんの人生を楽しめるようにするのが目的です』という倫理観をお持ちの石井ドクターとの出逢いでした。

私は産まれながらにして『変形性股関節症』の病を持っておりました。年齢と共に股関節の動きが鈍くなり、歩く事はもちろん、立って居る事すら辛いほど悪化しておりました。いつか歩けなくなるかも知れないという不安と、転んだら寝た切りになってしまう、という恐怖の毎日。「手術をしたい。」と静かに思い続けておりました。

そんな折、昨年2月、年度が変わってからの仕事継続依頼を仰せ遣った時、何の迷いもなく『手術』を覚悟いたしました。

『さいたま赤十字病院』に予約を入れたのは4月1日。手術に向けての様々な準備は大変でしたが、なんとか無事に済ませ、手術当日の7月13日を迎えました。オペ室で数を唱え始めたまでは憶えていたような…。幸せな事に何の記憶も無いまま『両股関節置換手術』を無事終了いたしました…。なんとまあ翌日から歩行訓練。身体をゆっくりゆっくりベッドから車椅子に移動し、やっとの思いでリハビリ室に。今度は静かに恐る恐る立ち上がり、おっかなびっくり左足をちょっとだけ前に動かして右足を添えた。それは想像を絶する緊張と喜びの瞬間でした。付き添っていた娘が私の後ろで、「ウワァ～、妙ちゃん歩いたぁ～凄～い。妙ちゃん歩いている～！写メ撮っていいですか～!?」「他の人は写らないようにして下さいね。」「はいっ！」娘は涙目だったと、のちに石井ドクターからお聞きしました。我が家においては、アポロ11号の月面着陸に匹敵する感動の儀式だったのです。『ひとりの人間にとっては小さな一歩だが、私にとっては偉大なる飛躍だ。』私は既にアームストロング船長に成り切っておりま

した。

その日から始まったリハビリには4つメニューがありました…『400m歩行』、『正座からの立ち上り』、『靴下をはく』、『階段の上り下り』。

とにかく、最初は、仰向けの状態で片足ずつ持ち上げる事すら出来ず、リハビリ室の椅子から何かにつかまらず立ち上がる事も出来なかったんです。

そして3週間が過ぎようとする頃、『400m歩行』挑戦。夏の炎天下、リハビリの先生と病棟から出て、私には広過ぎる駐車場をひと周り、めまいがしました。だから、時々腰を下ろして休憩。そして、病棟へ戻る最後の難関は、なだらかではあるが上がれなかったスロープ。何と楽に歩いてビックリ…「リハビリって効くんだ。」…

でも上記の4つのメニューを完全にクリアすることなしに、退院させて頂く事となりました。それは、『自宅でしっかりと家事をすることこそが最高のリハビリ』、ということだったんです。

自宅は小さな2DKなのに、最初の掃除に何と4時間もかかってしまいました。なるほど、『これこそ、まさしくリハビリテーションだ。』と実感しました。

夫の病が最高潮だった数年間、先の見えない苦しみの中で、腰の痛みなど感じる余裕さえも無かった日々。このような幸せな日が待ち受けてくれていたとは…感無量です。

術後6ヶ月、まだまだリハビリ継続中ではありますが、下半身に鉛を巻き付けられていたかのような生活が一変し、物忘れしたかのように爽やかで嬉しい毎日を送っております。『歩く』という極々当たり前の事ではありますが、『当たり前』の事が、実は『出来て当然』では決して無い事を、自らの経験から骨身に沁みて感じております。

夫を看送って20年。様々な思い出を残して逝った夫との出会いも、楽しい今日を作ってくれた石井ドクターとの出会いも、総て神様からの贈り物。与えられた万物に心の底から感謝致しております。

これからも通所者の皆さんと共に、『当たりの事』を、当たりに感じたり出来たりするお手伝いをさせて頂きたいと思っております。

最後になりましたが、皆様方のご健康と一層のご活躍をお祈り申し上げます。本年もお導き下さいますよう、よろしくお願い申し上げます。

『明けましておめでとうございます』

職員 岡野 利男

お陰様で、今年もみんなと一緒に新しい春を無事迎える事ができました。

毎週火曜日（はボランティアの方）と、金曜日と週2回、みんなのお昼を作っています。

久喜の精神病院に7回「アルコール依存症」で入退院を繰り返しました。その時の食事は毎回、トレーに「肝臓食」と書かれたプレートが付いていました。「常食」を食べている患者さんを羨ましく思ったことがあります。

私が、マック通所を始めた平成15年3月頃は、スタッフの影下とボランティアの方3人で、交代でお昼を作っていて、週2回は給食弁当でした。

通所者が満席の15名で、みんな食欲旺盛でした。とにかく手作りのお昼の“うまいこと、うまいこと、中でも”ウルトラ超特盛カレーライスを食べていた仲間を思い出します。（ご飯、カレーお代わり自由、みんな大盛だったかな？）

マックプログラムは、自立のプログラム。自分の足で立ち、自分の足で歩く。回復の第一歩は、ボロボロに疲れ果てた体にエネルギーを注入し体力をつけて、一日3回のミーティングに参加することだと思っています。

去年は、ボランティアでマックの修了者4名、修了者のご家族の方、後援会の方3名交代で、仲間のお昼を作って頂いていました。

アルコール依存症からの回復は『さいたまマック』だけではできないことが数多くあります。

医療関係の方、福祉関係の方、ご家族の方、『さいたまマック』を支えていただいているすべての方、いつも、いつもありがとうございます。

本年もよろしくお願いいたします。



『謹賀新年』

職員 鈴木 幸雄

旧年中は、いろいろとお世話になり、心よりお礼申し上げます。昨年、2015年は、アルコールクス・アノニマスが誕生して、アメリカでは80周年、日本では40周年の記念集会が開催されました。アメリカ、アトランタには、世界各国から10万人以上、日本横浜県民ホールには2千人の参加でした。

日本ではアルコール依存性者とその予備軍を合わせると、100万人以上居ると推定されていますが、その中の4%位の人しか医療に繋がっていないのが現状です。96%の人達はどのようにしているのでしょうか？

アルコール依存症は、酒を飲んで頭が狂ってしまうから狂気になるのではなく、自分の『力』で何とか酒が止められるはずと努力して自分の『無力』に気付かないでいる。そのところを狂気と言っているのです。自分の意志ではどうにもならず、繰り返し飲酒を続け、どうにもならなくなって精神病院に保護されたのです。病院内で血液検査、脳の写真、心理テスト、ドクターに依るアルコール依存性の勉強、自助グループのメッセージ、ディケア施設、さいたまマックのメッセージ等の院内でのプログラムを通して、『さいたまマック』を利用される方は、ほんのひと握りの方々です。

自分の命が崖っぷちにあると思う人は居ないのです。かつての私自身も同じだったのです。一日3回のミーティング、飲まないで生きること、24時間を上手に使えるまで、中間施設を利用させて頂きました。1日3ヶ所に印を押してもらった出席簿23枚は、今では私の大切な宝物となっています。そして毎日行われているミーティングの1時間半の中で今日一日の棚卸しと、自分自身がアルコールクである事の確認と安心が貰えるのです。一人でも多くのアルコールクにメッセージを送り続けたいと思います。

最後にこの一年、皆様のご健康とご多幸をお祈りいたします。今年もどうぞ宜しくご指導下さる様、お願い申し上げます。

『明けましておめでとうございます』

職員 影山 実

旧年中は、何かとご指導を頂きありがとうございました。 本年も昨年同様よろしくお願い申し上げます。

さて、私事ですが、昨年9月に亡き母の13回忌でした。飲んでいた頃は何事にも他人任せで、何もしない私が今回、影山家の喪主としての責務を果たす事が出来ました。近年の地震の影響で、お墓が傾き、何とかしなければと思い、この機会に、お寺に伺い御住職様と、お墓の修理や13回忌の事を相談させて頂きました。また親族への連絡・浄の席の会場予約をする事が出来ました。

13回忌の法要の時、お墓を見た人達に「綺麗になったね。」「お祖母ちゃんもお祖父ちゃんも喜んでいるね。」と声を掛けられ、今迄の私は、何をするにも妻に頼り、見返りばかりを気にし、人の思いとか、優しさを気にしていなかった。今回、13回忌の法要で本当に気付かせられました。

実家に行き11年ぶりに敷居をまたぎ、仏壇に手を合わせ、線香をあげる事が出来ました。そんな中、12年ぶりに隣のおじさんに会う事でき、「いや～久しぶり、元気そうだね。今だから言うけど貴方の飲み方、異常だったよ。覚えてないと思うけど、喧嘩もしたよ。」の話の中、『離婚されてもしょうがない』の気持ちが窺がえる言葉でした。飲んでいた時の迷惑を照れながら詫び、別れ際に「また、来れば。」の言葉に、感謝です。 想えば、昨年は、11年間、年賀はがきを出していた親戚から、初めて返信はがきが届き飲まない生き方が少しずつ認められてきた実感に感激した一年でした。

仕事に関しては、私が、担当致しております職員研修会も38回を数える事となり、内容的にまだまだ、不備な点があると思います。その点につきまして、努力を重ねてより良い物にし、併せて専門医・支援相談員・役所福祉関係・病院 PSW の方々の御意見・ご指導を頂きながら職員のレベルアップを図って行きたいと考えております。

皆様には、本年も変わらぬ御指導の程、よろしくお願い申し上げます。



2月 14 日(日)

**第 12 回さいたまマックスステップセミナーを さいたま市
産業文化センターで開催致します。**

プログラムを同封しました。

皆様のご来場を心よりお待ちしております。

1 月の通所者外プログラム

- ・ 1 日 金曜日 ・ ・ A A 埼玉宿泊研修会（秩父長瀬荘～宝登山）
- ・ 5 日 火曜日 ・ ・ 調理実習（障害者交流センター）
- ・ 7 日 木曜日 ・ ・ スポーツプログラム（障害者交流センター）
- ・ 17 日 日曜日 ・ ・ A A さきたまグループ ステップセミナー
（東大宮コミュニティーセンター）

1 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）

- ・ 6 日 水曜日 マック・ダルク連絡会 18：30～20：00
- ・ 14 日 木曜日 久喜すずのき病院 13：30～15：00
- ・ 15 日 金曜日 済生会鴻巣病院 14：00～15：00
- ・ 21 日 木曜日 所沢慈光病院 13：30～14：30
- ・ 27 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。

後援会 11 月会計報告

収入の部	会 員 献 金	145,000	支出の部	通 信 費	17,548
	賛 助 会 員	1,000		印 刷 費	9,600
	法 人 会 員	50,000		事 務 費	10,873
	会 場 献 金	0		行 事 費	-31,730
	雑 収 入	0		雑 費	0
				運 営 委 員 会	0
	① 収 入 合 計	196,000		② 支 出 合 計	6,291
			③ 収 支 差 額 (①－②)	189,709	
			前 月 繰 越 金	2,966,548	
			次 月 繰 越 金	3,156,257	

マックダルククリスマスパーティー
12月16日(水)
ダルクの仲間、マックの仲間
関係者の皆さま、楽しいひと時を
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349-393365