



さいたまマック 便り

2017年5月号

～ 目次 ～

看護学生実習感想文	2
みのわマック支える会主催バーベキュー	3
お知らせ・豆知識	4
スケジュール	6
はらたち日記	7
会計報告	8



みのわBBQの帰り、古農家にて！

『さいたまマックでの実習を終えて』

上尾看護学校学生 N. K.

今回、精神看護学実習の実習先として、『さいたまマック』に3日間お世話になりました。

利用者の方々と一緒にプログラムに参加させて頂き、スタッフの方々からのお話を通じて、『断酒する』ということは単に生活の中からアルコールを無くすことだけではなく、なぜ飲む必要があったのか、アルコールの代わりになるものは何なのかということを探め続けて行くことなんだ、などを実感できました。自分を見つめ直し認めること、仲間や支えてくれている人達を信じ実践し続けること、毎日の規則正しい生活習慣を続けることが、精神のバランスを整え回復には必要であり、マックに通うことで、その基本が身につけられることを学びました。また、継続していくことが、いかに大変であり、それを支える仲間の大切さを感じることができました。

今回の実習では、自分自身の生き方についても見直す機会にもなりました。ここではミーティングの中で、自分の心に向き合い、これまでの過去を振り返る機会があります。日々、時間に追われる生活の中、このように自分の心と素直に向き合う時間を、どれだけの人が持っているのでしょうか？ミーティングを通して『自分の話を、回りを気にせず思うがままに話す。』ということが、こんなにも心を楽しめるのだということを感じ、言葉で表現することで自分を見つめ直すことができました。そして、『さいたまマック』は、自分が自分でいられる所として非常に大切な場であり、過去は変えられないが、これからの人生は自分で変えていけるのだ、ということに改めて感じる事ができました。

短い期間でしたが、ここで多くの事を学ぶことができ、貴重な体験をさせて頂きました。もし私が、看護という道を選ばなければ、この『さいたまマック』に来ることもなく、アルコール依存症の方々に対して、多くの誤解や偏見を持っていたことだと思います。ここで皆さんと過ごした日々からの学びと利用者の方々の回復した姿が見られる日を励みに、自分も一歩ずつ夢に向かって進んでいきたいと思えます。この3日間、実習生として温かく受け入れて下さり、本当に有難うございました。

★みのわマック支える会主催 バーベキュー★

味付け、頼むよ！ … まっかせなさい！



下準備も大変だったのよね～！

さいたまマック特製のキノコ汁、旨いよ (^o^)



慣れない手つきで・・・一生懸命 (-_-)



みんなで食事後のミーティング



自己紹介！

「私は、お酒を止めて〇〇年で～す。」

・・・ みんなで拍手

楽しいひと時でした、準備をしてくれた
仲間に感謝 ♡「ありがとう」♡

★ソフトボール★

1人では絶対に体験出来ない楽しさがそこにある！



一緒にやいませんか？
参加者募集してま～す
珍プレーも期待してま～す



日時 : 5月3日(祝・水) (予備日: 5日(祝・金))
13:00~15:00
場所 : 障害者交流センターグラウンド



さいたまマック 16周年感謝の集い

～ 人間らしく生きる ～

日時 : 6月11日(日) 9時30分~15時00分
会場 : さいたま市産業文化センター



【豆知識】 なぜ『母の日』にカーネーションなの？

1905年5月の第2日曜日にアメリカの女性が、たくさん苦勞をかけ自分を懸命に育ててくれた母の為に追悼したいと、その時に母が好きだった白いカーネーションを参加者に配ったそうです。

今では、健康な方には赤、亡くなった方には白と分ける事もあるようです。

NPO法人さいたま・新潟・秋田マック合同宿泊研修会

今年も新潟マック・秋田マック・さいたまマックの仲間達とAAの仲間達、関係者の方々、ご家族の皆様、どなたでも参加出来ます。

日 時： 7月15（土）・16（日）、1泊2日
場 所： 見附市立海の家 海海ハウス
B B Q： 海海ハウス横 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
主 催： NPO法人さいたまマック
申し込み： NPO法人さいたまマック ☎048-685-7733
岡野：090-1619-6056
影山：080-5511-7288



集合 7月15日（土）大宮駅西口 7：00
シーノ大宮とソニックシティの間。
※時間厳守です。



★春のお彼岸★



ごま・きな粉・あんこ・納豆の
牡丹餅を頂きました。

「あんこ」は“小豆コトコト”で、
とっても手間がかかるんですが、
修了した女性の仲間達が頑張って
作ってくれました。
本当に美味しかったです。感謝！

5月の通所者外プログラム

- 3日（祝・水） ソフトボール（障害者交流センター）
5日（祝・金） 浦和グループステップセミナー（浦和コミセン）
9日（火） 調理実習（さいたまマック内）
10日（水） マック・ダルクソフトバレー大会（赤羽体育館）

5月のスタッフ渉外・メッセージ活動

- | | |
|------------------|-------------|
| 6日（土）与野中央病院 | 13：45～15：30 |
| 6日（土）家族ミーティング | 18：00～19：30 |
| 11日（木）久喜すずのき病院 | 13：30～15：00 |
| 18日（木）所沢慈光病院 | 14：00～15：00 |
| 19日（金）済生会鴻巣病院 | 14：00～15：00 |
| 20日（土）家族ミーティング | 18：00～19：30 |
| 24日（水）県立精神医療センター | 14：00～15：00 |



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

「今日じゃ無く、連休明けの6日に外泊しましょう。休みが続くと、私も心配だから。」と力強い主治医の説得が続く。当の本人は全く聞いて居る様子は無い。「今回は先生の仰る通りにしたら？あと3、4日じゃないの！」と何故か金切り声を上げてる私。でも、夫にしたら一大事。なぜなら、改築中の我が家に電話をした時、『トントン、トントン、・・・・』と、大工さんの金槌の音が聞こえたものだから、堪らない、辛抱出来ない、待ってられない。血相を変えて『即の外泊・今の外泊』を訴え続ける。

スクッと立ち上がった先生は、「よし！仕方ない。影下さんの薬、2日分作って下さい。今日と明日、2日間外泊です。」・・・『え～～ッ先生、今、何と仰いました？』私は耳を疑った。夫も同じらしい。私は『ま・さ・か』の驚き、夫は『ヤッター！』の喜び。ここに大きなズレを感じた。今までの入院は、『入院させられた』としか思っていないであろう夫は、助けて下さった先生を見事に裏切っている。それを先刻承知の先生は、「どんな事があっても必ず戻って来るんですよ、必ず帰って来なさいよ！」と念を押された。果たして守れるのだろうか、『うどん屋さん』の涙から53日目の夕暮れでした。

○月○日

「病院に帰るぞお。」と自ら言い出した。今度は私が『ヤッター！』。ただし病院に戻る前に『床柱』を自分で決めたいから『材木屋』に連れて行けとの条件。材木屋2軒とも、気に入った床柱が無いらしい。次に行った古材屋は、かなり広い敷地だった。古いサッシの山あり、丸太の残骸あり、奥に事務所があった。その事務所と同じ棟に床柱があるらしい。そして「お前、先に降りろ。」と、夫が言うから不思議。探し求めて、やっと辿り着いた所なのに、いつもなら自分が真っ先に降りる筈なのに…、何で？何でなの？と聞く私に夫は言った。「こういう所は、大きな犬を放し飼いにしてるんだよ、喰い付かれたら、たまったもんじゃないから。」…良く言うよ、私なら喰われてもいいってか！ろくな者じゃないよ。ツたく。

後援会3月会計報告

収入の部	会員献金	154,000	支出の部	通信費	18,450
	賛助会員	75,000		印刷費	6,250
	法人会員	50,000		事務費	10,916
	会場献金	-		行事費	-
	雑収入	-		雑費	-
				運営委員会	-
	①収入合計	279,000		②支出合計	35,616
				③収支差額(①-②)	243,384
				前月繰越金	2,171,329
				次月繰越金	2,414,713

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

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>

郵便振替：00100-7-151361 さいたまマック後援会