



2014 夏の集い宿泊研修会

通所者の感想文特集

～今月号の目次～

通所者の感想文	2
お知らせ	10
調理実習	12
はらたち日記	13
会計報告	14



「秩父サマーキャンプ（8月9日 12時34分の出来事）」

（H・I）

先月父を亡くし、昨年母を亡くした。命日と重なった傷心の私は、とてもじゃないが仲間と楽しめるはずが無いと思ってキャンプに参加した。

今年のキャンプは、台風が接近している状況で、すでに雨が降り始めていた。台風が来るということになぜ？中止にしないのかな？全然乗り気でない気持ちを取り払うのに私は考えた。「雨だろうが、大雪だろうが、台風だろうが、酒を飲む為なら」という仲間の話を思い出した。

今は飲んでいないんだから。一般の人はどうだろうか？なぜか飲んでいた頃を思い出していた。そうして、なぜだか解からないが「償い」だという思いになって気持ち

を切り替えられた。

こんなことを考えているうちに、両親のことは頭から離れていて車中では、仲間と大人の会話を楽しんでいた。途中お昼をとるため、長瀬のうどん屋に寄った。話をするつもりはなかったが、仲間に昨年の今日、12時34分に母が亡くなったことを話した。

そして12時34分になった時に、隣りの中間は手を合わせて祈ってくれていた。その姿を見て今までに感じたことのない衝撃を受けて、胸が熱くなりました。思わず仲間の名前を叫びたくなり、目頭が熱くなりました。

キャンプ場に着くまでに、仲間からの励ましをもらいました。



「AAさいたま夏の集い研修会感想文」

(T・N)

8月9日5時30分起き、6時に与野駅に向かい、埼玉新都心で高崎線に乗り換えるために、高崎線のホームに行ったら、仲間のIさんと会い、同じ列車で上尾まで一緒に行った。電車の中で、昨夜弟に電話をして、25年ぶりに話をした事を聞いてもらい、母が3年前すでに亡くなっていた事を弟に聞かされた事を話しました。

前日マックの帰り際に影下さんから「何を聞かされてもブスじゃないよ」と言われていたので「私も、何があってもブスしないで」と約束して帰ったので母の死を聞いても、酒を飲まずにすんだという話、「影下さんのためにも酒を飲まないのだ」という私に、仲間のIさんは、「お母さんのためにも飲んではいけない」と言ってくれた。私も、そのとおりだと、有難い一言でした。

前置きが長くなってしまいましたが、いよいよバスに乗って出発です。途中川島農産物直売所でトイレ休憩をとり、長瀬のうどん屋さんで昼食休憩、大滝つちうちキ

ャンプ場に着きました。野菜を切ったり、他の手伝いをしてバーベキューの準備をし楽しいひと時でした。バーベキューは何を食べても、美味しく、沢山食べました。

夕方ミーティングが終わった後、仲間と一緒に近くの温泉に行ったり、楽しい夜を過ごしました。寒いので眠れるかなと思ったけれど、11時頃にはぐっすり眠りました。朝は5時に目がさめ、仲間と外の広場に行き、さきたまグループのAさん、Sさんとコーヒーを飲みながら色々な話をしました。

7時半から朝食。カレーとソーメンを大変美味しくいただきました。

朝から、生憎の雨でしたが、楽しく過ごす事ができ、さよならミーティングが終わり、仲間と清掃後片付けをして、集合写真を撮って解散。

帰る途中秩父駅に寄って、お土産屋さんを覗いて見たりして、1時間くらい休憩して、大宮へ。

夏の集い研修会は終わりました。

秩父サマーキャンプ

(T・S)

8月9日～10日と仲間達とフェローである。今回マックに通所して2回目の参加となる。前回の経験をもとに、準備のお手伝いがスムーズにできた気がします。

サマーキャンプに行くにあたり、集合時間に遅れないように、前々日から持物の準備を済ませました。

当日は30分前に集合場所の上尾駅東口に着き、すでに来ている仲間達がありました。仲間達も早め早めの行動をしているのだなあと感心しました。

バスに乗り込み、車内では仲間と盛り上がり、お昼は宝登山神社近くの讃岐うどんを食べて、2時間30分程で、仲間の集まるキャンプ場に到着。

コテージに早速荷物を置き、夕飯の支度を手伝い又、ニジマスのつかみ取りの班長を実行委員の仲間から命じられました。

おかげ様で子供達やAAの仲間達と交流ができ、去年の経験を活かし、楽しむことができました。

仲間達とフェローシップをとりながら、美味しい夕飯を沢山いただき、仲間達に、心からありがとうと思う自分がありました。

今年も来れて良かったと心で感謝しながらも、次々と料理の準備、後片付けを仲間と協力しながらできる新しい自分を発見し、ほんの少しか成長したのかと思いました。

でも一番心配していた天気が、何とか何とか持ちこたえ、雨ガッパを着て、あちこち動き回れた事に自分で自分を誉めてあげました。

花火も、子供たちやメンバーと楽しめて良かったと思いました。

9時くらいには寝ましたが、早起きして仲間と朝食の準備をして、みんなと食事。ミーティングをやって、みんなと一緒に後片付け。仲間がいて良かったと思いました。

来年も、是非参加させていただきたいと思いました。

最後に、仲間へ感謝。

ありがとうございました。



「秩父宿泊研修会を終えて」

(I ・ I)

私にとっては今回が初のフェロー。いったいどんな事が待っているのか、わけもわからず必要な物だけリュックに詰めて、ひたすら向かった上尾駅東口。30分早めに着いたのに、もっと前に待っていた先行く仲間の顔を見てひと安心（この時点では）。後で「何事にも時間的には充分ゆとりを持つ必要があるんだよ。今日みたいな時も、ミーティングの時も同じだよ。」と本当にその通りだと感じました。

今までは、ミーティング開始時間ぎりぎりかけ込むことが多かった私。理由は仕事をしているから・・・、忙しいから・・・。

フェローには直接関係ないけれども、気付かせてもらった大切なこと。「軌道修正していかなきゃ」と思いました。

途中でおいしいうどん屋さんでお昼を食べて、午後に現地着。いつもミーティング会場でしかお会いしていない先行く仲間を、緑の木立を背景に挨拶するのは何だかとても不思議で懐かしい感じがし

ました。

実行委員の方たちの忙しそうなお事、そして前日からマックにいらして準備をしておさっていましたが、こうも大変なお事を淡々とこなしているとは、実際まのあたりにするまで、私はわかりませんでした。

翌日は雨でしたが、傘もささずに濡れるのもかまわず、私たちのバスを最後まで見送ってくれた先行く仲間の顔がとってもあたたかでした。

人として、母親として、社会人として何ひとつできなかった私。人生半分以上過ぎた今、やっとその事に気付く事ができました。マックに通所させていただいているこの毎日は、手探りでとても、とても訳のわからない状態ですが、今回のフェローや、仲間の言葉をきっかけに、新たな初めの一歩を踏み出した二日間でした。最後になりましたが、実行委員の方達へ、本当にありがとうございました。

「秩父サマーキャンプ」

(I・K)

集合場所へ着いてから、今日は夕方から大雨との天気予報でした。折りたたみの傘は持ったけれど、どしゃ降りになったらお手伝いできないなあと思い、コンビニでカップを買った。

20年ぶりのサマーキャンプ。昔、板の間で体が痛くなって、痛くなって・・・夜、眠れなかった。今夜も多分眠れそうもないだろうと思いながら、マイクロバスから見える風景を眺めていました。

秩父のキャンプ場へ着いたが、雨の中を毛布を運んで、すぐ仲間のお手伝いをさせていただきました。

東京の仲間とスムージーを作らせていただきました。

初対面なのに、和気あいあい楽しく、嬉しく思いました。私達の作るスムージーはロッチの上。下の両隣のロッチでは、焼きそば、焼き鳥、焼き肉、イカ焼き、とうもろこし、ポトフ、カレーライス等々の沢山の御馳走です。

私達も代わる代わる、下へ行ってそれぞれの御馳走を、6人分（スムージーの仲間）をもらって来て、分かち合って食べました。仲間の笑みは、とっても幸せそうでした。

「秩父サマーキャンプの思い出」

(K・Y)

8月9日上尾駅を出発する。13名でした。みんな楽しそうでした。自分は初めてなので心が浮いていた。「早く大滝キャンプ場に着かないかなあ」と思ってうきうきしていた。

川島の農産物直売所でトイレ休憩。皆が楽しく話をしていた。

寄居のスーパーに寄って野菜や肉などを買って、キャンプの用意

が整った。仲間の一人が雨具を買って来た。「1980円」と言ったので皆から「安い」と言われ、嬉しそうでした。

昼食は長瀬宝登山近くでうどんを食べた。とても美味しかったです。又来たいと思いました。

皆は、腹がいっぱいになったので少し寝たみたいです。

大滝キャンプ場に着了いたら AA

の仲間が迎えてくれました。宿泊所は、ログハウス大滝の3階の10人部屋でした。3階に上がってカバンを置き、下において調理の手伝いを始めたら、マックの職員さんから「スナップ写真を撮って欲しい。」と頼まれたので、皆の仕事ぶりを撮りました。

ジャガイモの皮をむいているIさんやトウモロコシを焼いていた人もいて、皆楽しそうでした。

マックの鍋の汁が美味しかったです。皆がそれぞれに色々な物を作っていました。

東北の仲間が生イカとホタテ貝を直送便で送って来たので、私とTさんとで刺身を作りました。「仲間って良いなあ」と思いました。「Tさんも顔が広いですね」と言いました。

それから少し場所を変えてニジ

マスのかみ取りをしている子供の写真を撮りに行き、楽しかったです。

7時から、ミーティングが始まりテーマは「仲間」でした。色々な人の話を聞き「仲間って、いいなあ」と思いました。また行きたいと思います。

夜、12時過ぎまで話している人もいました。

朝5時に起きて、コーヒーを飲みながら仲間と過ごしました。

7時になり朝食、コッペパン4つとご飯で、お腹がいっぱいになりました。

知らない仲間がいましたが「おはよう」と言って手を握ると、「また、会おう」と言葉を返してくれました。うれしかったです。

「秩父サマーキャンプにて」

(H・S)

集合場所の上尾駅東口に9時前には到着し、タバコをゆっくり吸っていると仲間から「おはよう」と元気な挨拶に驚かされた。9時半に出発。車内では就労プログラムに入った仲間と隣りの席だった

ので、久しぶりの談笑とお菓子でアッという間に、長瀬のうどん屋で昼食です。讃岐うどんは麺にコシがあって歯が疲れるイメージがあったが、のどごしが良く美味しく食べられました。

つちうちキャンプ場に着き、AAの仲間たちもたくさん訪れていて、顔見知りも挨拶も多くなりました。

仲間たちと会話をしながら、料理の準備は楽しく、特に生イカや生ホタテの下処理は初めての体験でした。

色々な料理をお腹いっぱい頂いて、バンガローの部屋で横になっていると、「マック」の仲間から「下の大広間に来ないか？」と誘われ、

小粋なジョークを交えながらの話、飲んで脱線した時の話に段々と昔の自分と似ている事に共感を持ち、いつの間にか、夜中の1時になっていました。「もう、独りぼっちではないんだ」と気付く自分がいました。

今回のフェローは、マックプログラムと仲間の有難さに感謝しています。

「途中参加の夏の集い」

(H・F)

今年のサマーキャンプは、出発準備から違っていた。

去年は、ひと月前から、ワクワクしていたのに、今年は仕事が終わってから行く予定で、不安もあったせいか、結局準備をしたのは前日の夜だった。まあ、一回分の下着とバスタオルだけだったが。

当日、やっぱり気になるのは天気！！雨の予報で気分もグツタリ
仕事中は、雨には降られなかったが、ラジオで天気は下り坂と言っていた。仕事は、前持って「土曜日は早上がりさせて下さい」と言っておいたので、会社の人も「時間は大丈夫??」と、気にしてく

れたので、早上がりするのも、そんなに罪悪感なく職場をあがれた。

職場をあとに駅に到着すると、今回は一人旅気分なのだろうか、お菓子や飲み物が欲しくなって(もちろんジュース)電車に、乗ったら買おうと思っていた。

熊谷までは、電車に人がいっぱい乗っていたのだが、秩父鉄道に乗り換えたら、だんだんと人が少なくなっていく。

降りる人しか、いないみたいだ！！結局、最後には電車に二人だけになってしまった。

キャンプ場に到着すると、ミーティングが終わる所で、ミーティ

ングを終えた仲間と久しぶりに会
えて、少しホッとした気分になっ
た。

嬉しかったのは、仲間が夕飯を
色々と確保してしてくれた事、自
分を忘れていなかった事、何も手
伝いをしていないのに、迎え入れ
てくれた事、いっぱい感謝しなけ
ればならないと感じた。

夜遅くまで、久しぶりの仲間と
分かち合いさせてもらって、とて

も楽しかった。

現地では、いっぱい雨にも降ら
れたけど、去年は始めから、今年
は途中から経験させて頂いて、始
めからやる楽しさ、途中から参加
出来る嬉しさ、色々感じさせても
らえた。

この経験を生かして、これから
も、色々な事にチャレンジさせて
もらいたいです。

「秩父サマーキャンプに参加して」

(H・A)

天気は雨の予報、台風です。雨
具を用意し家を出る。上尾駅東口
集合、仲間と一緒にバスに乗り込
み出発です。途中休憩中に使う食
材を準備する仲間。

昼食は、長瀬の手打ちうどん。
食事後、店主の見送りにうどんの
美味しさの他に何か、温かさを感じ
ました。大自然の中を通りキャン
プ場へ。

荷物をバンガローの中に置き、
料理の準備。野菜を切り、ホタテ、
イカをさばく仲間の手早さは、見
事でした。AAミーティングで出
会った仲間は家族での参加でした。
少しうらやましかったです。バー

ベキュー後のミーティング。花火
もみんななど楽しみました。

次の朝起きると、もう、朝食の
準備をしている仲間がいました。
自分は、下の川原を見に行き「雨
が降ってなかったらなあ」と思い
ました。

仲間が用意してくれた、朝食を
とり、朝のミーティングで「来年
も参加したい」と言いました。

初めてのサマーキャンプで大勢
の仲間と分かち合いができたと思
いました。

新潟宿泊研修会同様、運転をし
て頂いた、Sさん、仲間の皆さん、
ありがとうございました。



「第 12 回ステップセミナー」開催決定！！

日時：2015 年 2 月 15 日(日) 9:30～16:00

会場：さいたま市産業文化センター

ご協力いただいております関係機関の皆さま、苦しみ
続けた家族の皆さま、そして多くの仲間の皆さまの
ご来場をお待ちしております。

毎年 11 月に行われている

「さいたまマック後援会主催のうどん交流会」は

会場都合により中止になりました。

お詫び致します。



みんなでソフトボールをやろうよ

10月22日(水) マック・ダルク(薬物依存回復施設)のソフトボール大会があります。
通所者だけではメンバーが足りません。
応援出場参加お願い致します。



場 所・・・東京都 足立区
荒川河川敷西新井橋野球場

時 間・・・9:30～14:30
京浜東北線 田端駅北口 8:00 集合
田端駅から 都バス・北千住行き 桜木下車
徒歩 15分

10月の通所者外プログラム

- 2日(木)・・・PM スポーツプログラム(障害者交流センター)
- 5日(日)・・・ワンステップ秋季ステップセミナー(ムーブ町屋)
- 9日(木)・・・AM 調理実習(障害者交流センター)
- 12日(日)・・・AA さきたまグループ卓球大会(精神医療センター)
- 15日(水)・・・マック・ダルク合同オープンスピーカーズ(サンパール荒川)
- 18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)
- 19日(日)・・・AA こうのすG ステップセミナー(クレア鴻巣)
- 22日(水)・・・マック・ダルクソフトボール大会(西新井橋野球場)

9月2日(火) 調理実習

ジャージャー麺

茄子・カボチャ素揚げ添え

ポトフ

(ベーコン・ジャガイモ・キャベツ・人参)

名残のでんすけスイカ



桜味噌とひき肉を合わせ
スーフでのぼし、水溶き
片栗粉でとろみをつけま
しょね～



麺はたっぷりの熱湯で
10分ゆでてと・・・麺は
中華麺ではなくうどん
です (*。*)

秋茄子は、タテに四つ割にし
て～。火傷の十分注意しま
しょあ。

— 10月のスタッフ渉外・メッセージ活 —

(近隣地域の病院、福祉、保健所、施設への広報と交流)

1日(水)・・・マック・ダルク連絡会	18:30～20:00
4日(土)・・・与野中央病院	13:45～15:30
9日(木)・・・久喜すずのき病院	13:30～15:00
11日(土)・・・済生会鴻巣病院 家族教室	13:30～16:30
16日(木)・・・所沢慈光病院	13:30～14:30
17日(金)・・・済生会鴻巣病院	14:00～15:00
22日(水)・・・県立精神医療センター	14:00～15:00

福祉・保健所・病院から講演依頼があれば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

そして結果は生まれて初めて聞く『強制退院』。荷物を片付けに一緒に行った夫は、強制退院の意味も事の重大さも総て他人事。平然としている側で、そそくさと荷物をまとめている自分が余りにも情けない。

○月○日

あらっ!!2週間前に逃げて来た病院に自分で電話をしている。それも何と主治医に入院させて頂きたいと頼み込んでいた。願いがかなって、また入院となり、送り届けて自宅に着いたのが14時10分。弁護士から「どうしました。15時から貴方の喚問ですよ、忘れていたの。」全身から血の気が引いた。貸したお金が返してもらえずに裁判沙汰。他にも保証人になって尻拭いしている裁判が2件。夫は証人喚問どころか傍聴席で傍聴すら出来ず、酔いつぶれているか鉄格子の中。何もかもが私に重くのし掛かって来る毎日。

○月○日

また生まれて初めて聞く言葉。「院内飲酒をしたので迎えに来るように。」僅か1週間での出来事でした。病院に行ってみると、凄まじい勢いで先生に食ってかかって居た。「確かに昨日は飲んだけど今日は飲んでない。」と…それって食ってかかれる内容か？呆れ果てる。「先生、また何かあったら伺ってもいいですか?」「何回来ても同じでしょう。」と厳しく突き放された。強制退院よりも、突き放された事が辛い。忙しそうな素振りで荷物をまとめるしか無い私なのに、頭の芯では次の病院を思案している。ナース室にお礼を言いに行くと私を小さく手招きしてくれる看護師さん。「先生がね、暴れて困った時にこの薬を飲ませなさいって。」赤い大きな粒の薬を4錠私の掌に押し込めて下さいました。「また何かあったら、いつでも来て下さい。とも言って下さったから、力落とさないで頑張ってね。」突き放された時には出なかった涙が、嬉しさとなって堰を切った。辛く苦しい毎日の繰り返しに人の温もりが胸の奥まで染み込んだ。助けられているのはアル症の夫では無く私だったんです。駐車場から病棟に向かい深々と頭を下げた。

後援会 8 月会計報告

収入の部	会 員 献 金	168,000	支出の部	通 信 費	16,564
	賛 助 会 員	6,000		印 刷 費	10,800
	法 人 会 員	50,000		事 務 費	11,341
	会 場 献 金	3,361		行 事 費	0
	雑 収 入	8,316		雑 費	21,430
				運 営 委 員 会	0
	① 収入合計	235,677		② 支出合計	60,135
				③ 収支差額 (①-②)	175,542
				前月繰越金	2,441,186
				次月繰越金	2,616,728



9 月 8 日は十五夜でした。

まんまるお月様にお供えです\(^o^)/。

お屋は、秋の味覚サンマの塩焼き、

月見だんご、具たくさんのかんちん汁です。

残念ながら、さいたま市では曇りで、中秋の名月は見られませんでした。



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

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