

# さいたまマック 便利

2016年10月号

～ 目 次 ～

食事ボランティア感想文	2
看護学生実習感想文	4
みのわマック主催 BBQ	6
お月見	8
おはぎ	9
はらたち日記	11
会計報告	12



## 食事のボランティアをして

A・Sさん

今年の夏も終わろうとしている。



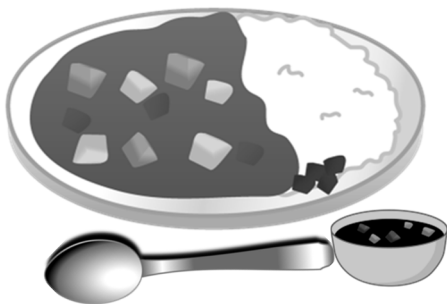
ひと月に一度、日曜日に昼食を作り

に行く様になって何年になるだろう。今では孫が五人、娘がマックに通い始めた激動の日々を共に過ごした孫は中学生、月日の経つのは早いものです。

あの頃に二度と戻りたくはないけれど、幼かった孫との日々は至福の時でした。

人間は矛盾の中で生きていると言いますが正にその通りです。『いけない』『いけない』マックの原稿を頼まれると（これを最後にして頂きたい）つい感傷的になってしまって、ボランティアの感想を書くのでしたね。

日曜は人数が定かでない為、カレーかシチュー。カレーは以前社員食堂でバイトしていた時（何でも経験して見るものです）。メニューにあったキーマカレーを思い出し、見様見真似で作ってみました。これは、思いのほか評判が良かったのですが、キーマカレーは材料を全て、みじん切にするので手間がかかり、特に玉ねぎは、涙と鼻水が出るので鼻にティッシュを詰めては口で息をしながら（人様にはとてもお見せ出来ない状態）刻んでいます。



カレーやシチューだけではと、チョットしたおかずもー、二品作っています。このおかずのメニューを考えるのもひと苦労、安くて美味しくて手間が掛らない物、料理本とテレビの料理番組を参考に無い知を絞っています。又、普段は四人家族の食事

を作っているだけなで、辛かったり甘かったり味がなかったり、大量の料理の味付けに四苦八苦しました。

娘が通って居た頃は定員オーバー気味で通所を断られる寸前でしたが、今では人数が随分減ってしまい今度は作り過ぎない様に注意です。

去年の夏は煮物を作って大失敗。一晩でゴボウと蒟蒻の煮物が糸引き納豆に大変身、しばらく啞然、腐ってしまった事に気付くまで数秒、異常気象の驚異と言うか、只、私が間抜けなだけか、そんな事があってからは、我が家の冷蔵庫の中を探索し、一晩だけなら大丈夫であろう物をあれやこれや出し（ここでも無い知恵を絞って）前日下拵えした物は全て冷蔵庫に入れる様にしました。

昼食を作り終わってから、孫達（主人も）味見のお手伝い（？）美味しい美味しいと言ってくれて一安心。

これからも主人（運転手）と孫達喧し軍団引き連れて参上致しますので宜しくお願い申し上げます。

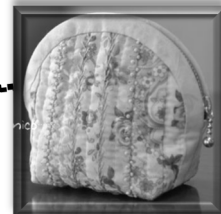
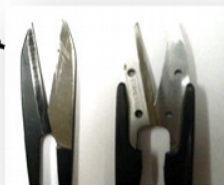


お知らせ



ご一緒にいかがですか～!?

『さいたまマック』では  
毎週火曜日、手作り手芸を行っていまぁ～す。



## さいたまマックで実習を終えて

埼玉県立大学 学生 H・S

私は、10年位前に消化器外科で看護師をしていた経験があります。当時、主病名は肝炎や膵炎で入院しアルコール依存症を隠しているために、突然夜間に妄想や幻聴、振戦などの離脱症状が現れた時は驚き、でもアルコール依存症について勉強不足で知識が無かったために施設や自助グループについて情報提供などの支援をしないまま、ただ主病名が改善したら退院するという状態でした。

今回大学の実習場所として、さいたまマックを知り看護師時代に何も出来なかった自分と、今まで関わったことがない領域のため、地域で暮らしているアルコール依存症者について勉強したいと思い希望してきました。実習初日、スタッフの方に「あなたの知らない世界へようこそ」と迎えて頂き、直ぐにミーティングに参加させてもらいました。ミーティングは言っぱなし、聞きっぱなしで、正直に話すこと、と始めは何をどこまで語ればいいのか戸惑いましたが、徐々

に回数を重ねると頭で整理し思いを言語化することができるようになっていきました。

毎日テーマ、AAのステップ、一日二十四時間を繰り返し行うことは、自己を振り返り内省を行い、生き方を学ぶことだと実感しました。他人を変えようとするのは高慢であり、「他人と過去えられないけど、自分と未来は変えられる」と考えると気がらくになりとても良い名言を教えて頂きました。また、ピアスタッフさんを見ると、彼らも昔はひどいアルコール依存症で何度もスリップを繰り返しマックにお世話になり、現在飲まない生活が送れている。だから、今苦しんでいる人へ少しでも助けになればと手伝いに来ている姿を見て仲間意識の高さと人情を感じました。昼食はボリュームある家庭的な料理でとても美味しく頂きました。マックでも、AAでも皆さんが親切で、同じ仲間のように接して頂いたのが嬉しく、感謝の気持ちでいっぱいです。有難うございました。

## さいたまマックの実習を通じての感想

埼玉県立大学 学生 S・K

実習を始める前の私は、AAの12ステップの中に、神という言葉がたくさんあったため、率直に神頼みをしなければいけない程、回復することが難しいのがアルコール依存症なのかと感じていました。確かに、身体・精神依存のある中、回復のためには生涯に渡って飲酒ができないため、簡単ではないことがわかりました。でも、利用者の方々と一緒にプログラムに参加させて頂くことや、スタッフの方々からのお話を通じて、回復への道がマックには存在することがわかりました。それはAAの12ステップの中の1.2.3にある、自分を認め、仲間や支えてくれている人達を信じ、実践することが、回復につながる。そして、内省と共に、毎日の規則正しい生活習慣を続けることが、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付けられることを学びました。

また、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なりました。生活費のための夜勤

のアルバイトを続けているので、普段は不規則な生活になりがちで、食事の内容や時間にもあまり気を使えていませんでした。でも、ミーティングで自分の生活を振り返ることや、アットホームな環境で、おいしい手作りの昼食を頂く生活を続ける内に、敬遠していた自炊にチャレンジする行動へ、移すことができました。正直、自分の思い返したくないような過去などもあり、自分を見つめること、語ることは決して楽ではなかったですが、それを着実に積み重ねることで、過去は変えられないが、これからの人生は少しずつ変えていけるのではないかと、今は思えるようになりました。そのため、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ステップアップをしていきたいと思います。

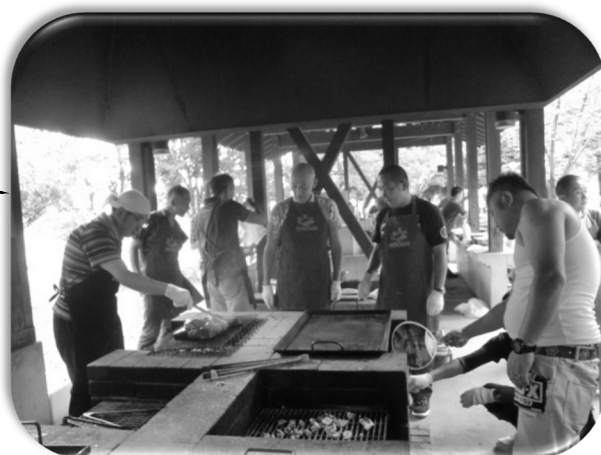
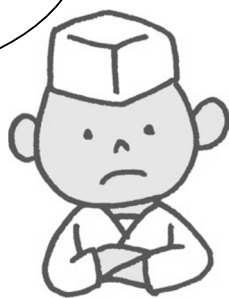
この3週間、実習生として温かく受け入れて下さり、本当にありがとうございました。

**みのわマックを支える会主催  
BBQ 大会に参加させて頂いて**



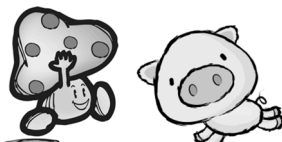
秋の気配はちょっぴりの  
赤羽自然観察公園にて

みのわの仲間達のエ  
フロン姿、なかなかで  
すなあ・・・



みんなで協力！  
美味しいものができた  
ね！！

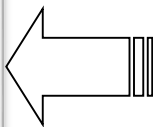




さいたまマックは汁物担当。

きのこ、豚肉から出た

“UNAMI” で星★★★★！！



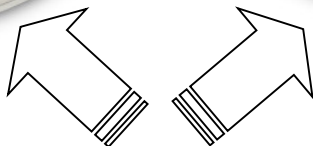
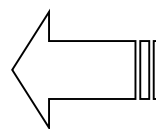
いか焼き

ジュ〜ジュ〜

やわらくて、

絶妙の味付け

でした！！



普段の調理実習の成果！！

猫の手もバッチリ出来てます！

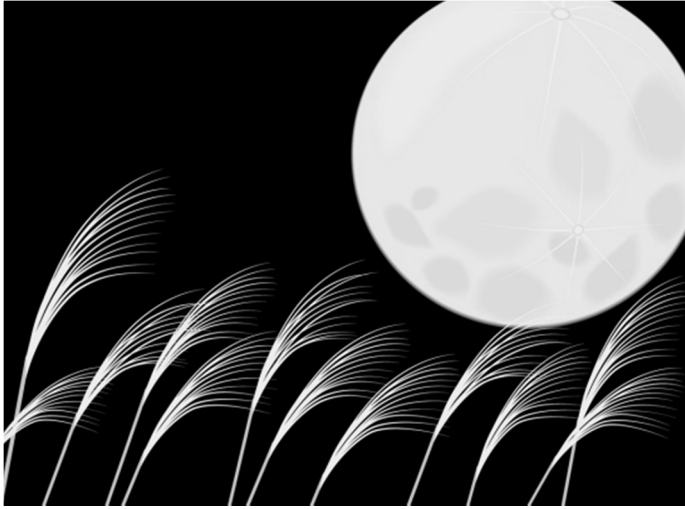




## 中秋の名月(十五夜)

みなさんは、お月見しましたか～？

今年(2016年)は9月15日(木)でした。



9月15日の月は、残念ながら見れませんでした。

実は、満月と十五夜は同じ日でないんですって。

今年2016年は、中秋の名月が9月15日、満月の日が17日なので、2日のずれがあったようで、きれいに見えた16日の月は感動しました。

### 豆知識

十五夜(仲秋の名月)と満月は同じ？

お月見には

『最も美しく見える季節に月を鑑賞する』  
という意味や、

『神様への豊作祈願や収穫の感謝を表す』  
という意味合いがあるそうです。

ちなみに、写真の様にお供え物と一緒にっ

『すすき』を供えるのは、すすきを稲穂に見立てているのだそうです。

(Lettre du Nature より)



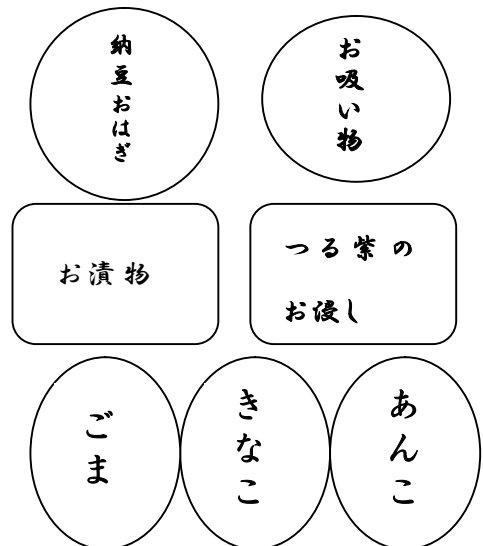


# 秋分の日『おはぎ』 今年は 19 日の敬老の日に頂きました。

口いっぱいにはまった『おはぎ』。甘いアンコも、ゴマもキナコも、  
ほどよくついた餅米と絡み、とっても幸せな気分になりました。

さいたまマックでは春の彼岸と秋の彼岸の昼食に、必ず『おはぎ』  
が出ます。

雨の日も風の日も『新しい生き方』を探し、一緒に通った仲間の死を、  
偲び、静かに思い出しております。



☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆

**一つ一つ、手作りのおはぎ！！**

☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆

# お知らせ

11月3日（水・祝）

## さいたまマック交流会

（旧：うどん交流会）

場所：さいたまマック

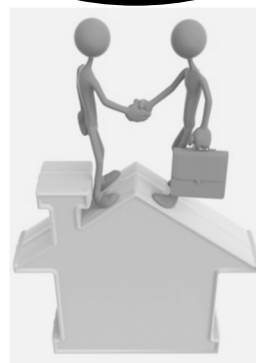
時間：17：00～

参加費：大人700円、子供無料

参加お待ちしております！

修了者！

集まれ～！！



### 10月の通所者外プログラム

1～2 日（土・日）	AA 秋季ラウンドアップ（国立女性教育会館）
6 日（木）	調理実習（障害者交流センター）
13 日（木）	スポーツプログラム（卓球）
19 日（水）	マック・ダルク合同オープンスピーカーズ（北区滝野川会館）
29 日（土）	幸手 G オープンスピーカーズ（加須市花崎コミセン）
30 日（日）	こうのす G オープンスピーカーズ（クレア鴻巣）
30 日（日）	西地区主催 オープンスピーカーズ（ウェスタ川越）

### 10月のスタッフ渉外活動

（近隣地域の病院、福祉、保健所、施設への広報と交流）

1 日（土）	マック利用案内 与野中央病院	13:45	～	15:30
1 日（土）	家族会（ご両親のみ）	18:00	～	19:30
5 日（水）	マックダルク連絡会	18:30	～	20:00
13 日（木）	マック利用案内 久喜すずのき病院	13:30	～	15:00
15 日（土）	家族会（ご両親以外のご家族）	18:00	～	19:30
20 日（木）	マック利用案内 所沢慈光病院	14:00	～	15:00
21 日（金）	マック利用案内 済生会鴻巣病院	14:00	～	15:00
26 日（水）	マック利用案内 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

大きな背もたれに身を沈める院長先生の横顔が、なぜか怖かった。開口一番、「アルコール依存性の患者は正直言って、入院させたくありません。」  
「あッ！はいッ！」分かったような、分からないような、曖昧な返事が咄嗟に出た。当然である厳しい言葉はなおも続く。「まず、病院側の言う事を聞いてくれた人は1人も居なかったんですよ。意志の弱い人が立ち直れないで居るだけの話なんですがね。その人達に対応するだけの教育などスタッフにしておりません。でもT先生の紹介ですから、取り敢えず入院させますけど、ここに一筆書いて下さい。」と念書を差し出された。

①病院から出された物以外は食べたり飲んだり致しません。②病院スタッフの指示に従います。③無断で外出は致しません。④何だかんだエトセトラ…。まるで過去の夫の入院生活を見ていたかのような……(笑)。その約束を、本人は信じられないから、どうも私がするらしい。私が約束するのは簡単。念書を書いて帰るのも簡単。けどもう逃げたく無い。逃げた後のあの苦しさは、もう耐えられない。「先生、約束はきっと出来無いと思います。大変お騒がせしましたが、今回は帰らせて下さい。」院長先生は慌てたように引き止めては下さいました。…が、20分前に拵けた入院道具を、勢いに任せて仕舞いながら口早に流れを説明している私が居た。夫にとっては理由がどうであれ、何故かホッとしている空気が漂う。辛さも哀しさも限界。そして名実共に、行き場を失った現実だけが、そこにあった。ホントに本当に行ける所が無くなりました。

○月○日

病院を紹介して下さったTクリニックの院長先生は誰の事も何も責めなかった。それよりも次どうしようか、と淡々と語られている。何なんだろう？助けられているのは私では無いか！私が助けて貰っているのではないか……？

## 後援会 8 月会計報告

収入の部	会 員 献 金	221,000	支出の部	事 務 費	11,171
	賛 助 会 員	13,000		印 刷 費	9,100
	法 人 会 員	50,000		通 信 費	18,778
	会 場 献 金	—		行 事 費	—
	雑 収 入	14		雑 費	855
				運営委員会	—
	①収入合計	284,014		②支出合計	39,904
				③収支差額（①－②）	244,110
				前月繰越金	2,707,972
				次月繰越金	2,952,082

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349-393365