



2016 年 11 月号

～ 目 次 ～

ラウンドアップに参加して・・・・・・・・・・・・・・・・	2
おしらせ（後援会交流会・グッズボランティア・家族会）・・	8
餅つき・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	9
はらたち日記・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	11
会計報告・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	12



AA関東甲信越秋季ラウンドアップIN嵐山

2016年9月30日～10月2日

★埼玉東地区秋季ラウンドアップを終えて★

秋季ラウンドアップを終えて

I・T

AA人生初のラウンドアップ。先行く仲間から話には聞いていたものの、AAに行き始めた頃の私はまだ人に対する苦手意識が強く、毎日のミーティングに参加することでも精一杯。安くもない参加費を払って、わざわざ知らない仲間が大勢集まる集会に参加することに不安と抵抗を感じていました。フェローシップ、セミナーでのスピーチ、ラウンドアップ。人が集まるAAの行事全てが心配の種だった過去の自分のことが今では懐かしく思い出されます…『先取り不安』ってやつでした。今ではフェローが近くなると、普段ミーティングでしか会わない仲間たちと、どんな楽しい時間が待っているのだろう、まだ見ぬ仲間との新しい出会いがあるかもと、胸が高まる自分がいます。2年の時間と経験がそんな風に自分を変えてくれました。

当日ですが、まず会場に着いてびっくり。あまりに立派な施設に感動。敷地も広く自然もいっぱい。風格ある講堂では仲間の温かい出迎えでチェックイン。部屋はホテルのツインルーム？あの参加費でこんなと

ころに二泊も泊まっていいの？国立の施設を泊まり歩いて日本全国を旅するという野望も出来ました。

開会式では実行委員長の挨拶に感銘を受けました。今まで、『フェローは好きになったけど手伝うのはいやだな。』というのが私の本音だったのですが、彼の話から、『サービスする側でなければ味わえない仲間意識というものがあるんだ。』ということを感じさせて頂きました。

二日目は仲間の息子さんとの再会。ポケモン探しの手伝いなど、ずーっと、一緒に遊んでいました。ソフトボールに連れて行った時には仲間に頼んで飛び入り参加。閉会式ではなんと彼がステージでソフトボール大会の最優秀賞を受賞しました。仲間の粋な計らいに感動。連れて行ってよかったぁ。いい思い出になったかな？

夕食はマックの仲間たち、職員さんたちとテーブルを囲みました。AAのイベントとはいえやっぱりマックの仲間が一番落ち着きますね。

秋季ラウンドアップを終えて

N・S（修了者）

こんにちは。さいたまマックOBのS申します。RUを終えた翌日にこのような機会を頂き、文章を書かせて頂いております。

今回、私は、実行委員会での企画副委員長として、実行委員会が発足した時からメ

ンバーと一緒にやらせて頂きました。私が参加する前からすでに準備委員会が発足されていて、すでに青写真は出来ていたような感じです。『新しい仲間が参加しやすい様に』、『苦しんでいる仲間は苦しんでいる

ほどお金も無い』そんなコンセプトもすでに出来上がっていたようです。そのころから頻繁に私と同じOBの相棒と色んな事を機会あるたびに話し合っていました。RUをやりたい熱意を感じさせてもらっていました。経験を積んでいる仲間と同期の仲間が実行委員長の選挙に出たときに選出の際、思わず私の口から出てしまった言葉は、「経験の有る仲間が困ったと言うより経験のない仲間が困ったと言っての方がこちらとしては心底何とかしたいと思うし力になりたい。」動機は後者でした。熱意を貰っていたので出た私の本心でした。選出は同期に決まりそこから事あるごとに（ほぼ毎日かも）電話でやりとりを始めました。

私は住まいが群馬県の伊勢崎市、同期は埼玉県のパオ。電話しかできないのです。お互いに仕事をして同時期に地区、地域サービス委員会、メッセージ、はっきり言ってお金も時間も体力もかかります。最初は「俺まだこんなに色々出来るほど出世してないよ〜。」とか、心の中で後悔や色々な思いが湧き上がる日々でした（必ず最後に腹が立つ）。

それでもお互い話し合い時には気を使ってもらい、喧嘩もして、どうすればお金をかけずに時間を作れて円滑に全てをすすめられるか？正直に話し合っていました。いつの間にか仲間の提案で、毎月1日はパオの同期の家に泊めて頂いて（たまに1人増えるんです）そこから一緒に委員会などに出させて頂きました。同期のお母ちゃんにも大変お世話になりました。なつかないワンちゃんにも少しずつ慣れてもらって、「2人は、できてる。」とか言われ続け（笑）、夜中までくだらない話をしながら、朝まで毎日飲んでたやつらが夜中まで資料作り。一緒にごはん作って食べて、ま

た電話で話し合って…。まるで職員のいないマック？（笑）そんな日々を送らせて頂きました。腐れ縁って最高ですね（続けばだけど）。

私は所属の地区が遠いので、仲間との距離が出来ていたのですが、こんな機会を色々な形で仲間や職員から頂いて、内容の濃い1年になりました。

終わってみると、たっぷり時間をかけた割にあっさりと本番は終わるものです。

返った後、1人の時間になった時に沸き起こってきた充実感は、今までの私の人生にかつて一度も経験した事のないものでした。私は通所中に一度「辞めます。」と言った事があります。「やり切らずに本当にいいのか？」そう職員の方に諭されたことがあります。

流されずに終了した際に頂いた充実感それがまた違った形で今度は関わって頂いた仲間や支えて頂いた方達からから頂いたんだ、そう感じています。

終了の際の感動はマックに準備して頂いたもの今回頂いた感動は自分で悩み打ち明け切磋琢磨し手を貸して頂きながら少しだけ違うのは『自立』の形で頂いたのかな？そう思います。

今通所中の仲間！色々な所でOBが手ぐすね引いて待っててくれていますよ。

あなたが思ってる程、世の中は（AAも）キツイ物ではではないみたいです。でも1人では難しい事が増えて行くようですよ。

生きやすさって仲間の数ではなくて、仲間の絆みたいです。こういった事を精一杯やればやるほど深まっていくみたいです。

最後に関わって頂いた全ての人に、心から感謝します。わがままに付き合ってくれて本当にありがとうございました。

仲間と午前中に現地での待ち合わせをしてました。『昼食を摂りながら、役割の事で少しばかり話をしましょうね。』との約束でした。でも仲間は一時半過ぎても来ませんでした。お腹が空き過ぎて、一人レストランでお蕎麦を頂きました。

私は仲間にメールをしたんだけど返信もなく、どうしたのかなぁと思いながら受付場所に行ったら、その仲間が居たので、「悪いけど、私、お腹が空いてしまったので先に食べちゃいました。」と伝えたら、その仲間から「私、食べたから大丈夫よ!」と言われました・・・あの約束は一体何だったんだろうと思いました。飲まなくなっからは人との約束は必ずと言っていいくらい守る自分だったので、その仲間がケロッとしていた事に「あれっ!」と思ってしまい、私自身が小さな事で、自分もそうだから相手もそうだろうと決めつけて考えていたことに気付かされた一瞬でした。そのこともあってか、このラウンドアップを楽しく過ごしましょうと、気持ちを切り替える事が出来ました。

一日目の夕食は、食堂が混んでいて一人どこに座ろうかと眺めていたら、女性が一人で座っている隣の席が空いていたので、「ここ相席してもいいですか?」と・・・東京の仲間でした。食事をしな

がら、スポンサーの話や感情のブレ、言葉を変える事の出来ない事や一般常識が全く解っていない事など、まさしく今の自分と同じだと思いながら、皆それぞれ悩み苦しめ、模索しながら人生を歩んでいるんだなぁと、その仲間とは、深い分かち合いが出来た事にラウンドアップに参加して良かったと思いました。

二日目、県立精神医療センターの鈴木先生の講演に参加して、もっともだと思いました。自分自身の過去が、どうだったかを考えると、アル中ほど嫌われる生き物はいないとハッキリと解っていますので、私もクリニックへ広報とメッセージを運んでいます。どんなに嫌がられても続けることが大事だと先生から大きな力を頂きました。

午後からは、体育館に行き玉入れと綱引きをしました。このラウンドアップで一番楽しい思い出となりました。自分の年を忘れ本気で遊びました。嬉しくて本当に楽しかったです。次の日、腕と肩が痛くて歳なんだなぁ～と感じたものの、

『時すでに遅し!』、月曜日、仕事に行くのに両腕と肩にシップ薬を貼って職場に行きました。思えば、とっても楽しかった充実した二日間でした。また、一泊で近い所ならまた行きたいと思いました。

ラウンドアップに参加して

T・M（修了者）

さいたまマックを修了して、はや7ヶ月。お蔭様で、とても忙しい毎日を送らせて頂いています。

ホームグループ・職場、幸運にも切れる事なく続けられているのは、家族・市（行政）のお世話になっている事。とても充実しているなあ〜と、今、書いていながら感じます。修了する頃に自分で決めた事、それは『今年は二つ』…『ホームグループの役割』と、『夏のキャンプの役割』。仲間にくら誘われても、これは断る練習だと思っていたものの、今思えば、断ってはいたけども、ヘラヘラした断り方だったかな？と反省しています。

そうこうしている内に8月の終わりに、ひと月先に修了した仲間から、「ハイキングの手伝いをしてもらえませんか？」というメールを頂き「喜んで！」と返しました。年こそ少し離れてはいるものの、通所している時間が一緒だった事。二人で行った外回り、日曜のプログラム

が一緒に、よくミーティング前に夕食を共にした事、自分を頼ってメールをくれた事に「待っていました！」という感じです。

当日は（土曜からの参加でしたが）彼の住んでいる最寄りの駅まで行き、その彼の車で又エックまで行き、よく笑いました。

無事ハイキングが終わってからは、時間が空いたので少し別れて、自分はソフトボールを見に行ったり、終わり頃の運動会の綱引きに参加させてもらったりとか、夕食を食べ終わった頃にはヘトヘトで風呂に入ってバタンキュー。

翌日の『さよならセレモニー』の後、これが最後とばかりにソフトボールで思い切り遊んで、帰りの車中では、二人揃って「もう限界…！」。

私にとっては、とっても、とっても楽しいラウンドアップでした。

秋季ラウンドアップ in 武蔵嵐山

W・I（修了者）

今回は10月1日（土）から一泊二日で小学生の息子と一緒に参加させて頂きました。心配していたお天気もなんとか持ちこたえてくれて、念のためと準備した折りたたみ傘を開くことはありませんでした。おかげで息子はみんなと一緒に

ソフトボールを楽しむことが出来（一緒にプレイした仲間は大変だったと思いますが…）、賞まで頂きました。また大好きなマックのおじさん（おにいさん？）と遊んだり、同年代の子供たちとゲームをしたりと限られた時間を十二分に楽しん

だようです。息子の遊びにおつきあい下さった仲間と子供たち、どうもありがとうございました。

私の方は今回のラウンドアップで医療関係者の紹介とテーマミーティングの司会をさせて頂きました。大人数のミーティングの司会は少し不安でしたが、普段なかなか聞くことのない仲間の話が聞けて、終わったときは「司会をさせて頂いて良かった。」という充実した思いと感謝の気持ちで一杯になりました。わずかなお手伝いではありますが、この体験を通して仲間との一体感を味わうことが出来ました。声をかけてくれた仲間に『感謝！』です。

女性クローズドミーティングでは『親』をテーマに関係者のお話を聞くことが出

来ました。いつもと違うメンバー、いつもと違う会場のせい、いつもは自分であまり話さないことを、そのミーティングの中では不思議と落ち着いて話すことができ、自分が少し前に踏み出せたような気がしました。

今回のラウンドアップはいろいろな意味で収穫の多いものになりました。仲間の力、仲間への感謝の気持ちを改めて感じる事が出来ましたし、たくさんの気づきをもらう良い機会になったと思います。実行委員の皆さん、貴重な時間を分かち合ってくれた仲間、本当にありがとうございました。

ラウンドアップに参加して

H・A（修了者）

自分自身の日常生活が変わっていました。プログラム、参加する事は決めていました。締め切り直前、仲間と職員さんの手助けで、参加の手続きをしました。夜のAAミーティングで、役員さんの仲間に、「参加するの？」「はい、行きます。」

「人手は、多い方がいいので手伝ってもらえないか？」「はい。」即答でした。当日30日は仕事があるので遅れていく事を伝えました。連日の不安定の天気心配はしていましたが、何とか大丈夫そう。荷物は少なめに用意しました。雨具等は取り出し、ソフトボールがあるので、少

なくしたバックにグローブを押し込みました。出発、着いて施設の広さに驚きます。とにかく、役員さんの所へ。宿泊棟は別館です。荷物を置いて、ここ講堂へと。腕章と担当表を手渡されました。二人部屋でしたが、同室者は知っている仲間だったので安心しました。役割は会場係です。ミーティングルームの入れ替え、お茶・菓子の補充など、やってみると、忙しい、慌ただしい。疲れる。役割の覧に自分の名があるのに驚きでした。疲れているのは自分だけではない、でも…。同室のSさんも同じです。

2日目、朝食を摂り、9時、講堂へと。
雨天のため、ソフトボール・ハイキング
は様子を観て、との事。関係者、1泊・
日帰りの仲間、多数の人が来られるのは
知らされています。自分に出来る事、仲
間の指示を聞く、一緒にいる事を心掛け
ました。ミーティングには参加しません
でした。こっちの部屋、あっちの部屋と
行ったり来たり、ウロウロかな？二晩続

きのアクシデントに心が痛みます。確認
不足です。3日目、朝食をマック仲間、
職員さんと食べられた事、嬉しく思いま
す。役割をやらせて頂き良かったと思いま
す。そんな3日間です。解散後ですよ
ね、ソフトに参加して、笑ってる時間が
この時でした。やらなかったら、いつま
でも初めてです。皆様、ありがとう御座
いました





豆知識 「鮭の日」

11月1日は、全国すし商環境衛生同業組合連合会が制定した日。

秋も深まり新米と海の幸が美味しくなる時期ということで制定されました。

日付の由来は・・・一説によると寿司屋の先祖が改名した日とか、今の時期“鰯”“鯖”“カワハギ”が特に美味しい季節！

魚河岸日本一ではすしの日イベントの開催をしている。

他に、この日は・・・灯台の日・生命保険の日・犬の日・紅茶の日があります。

ボランティア募集

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。
午後3時30分から午後5時までの間の都合のよい
時間で結構です。



餅つきだよ！ 全員集合！

今年も、やるよお～

“年末餅つき&ミーティング”

日時・・・12月29日（木） 15:00～20:30
場所・・・さいたまマック （回復の間）

杵と臼で搗きたてのお餅を、“あんこ”や“大根おろし”で絡めたり、“納豆”と和えたり、“黄な粉餅”にしたり、“けんちん汁”や特製白菜漬けを用意しております。

関係者の皆さん、ご家族の皆さん、どなたでも大歓迎です。
年末のお忙しい中ですが、皆さんお腹を空かして、お誘い合わせの上、おいで下さい。

日頃お世話になっている皆さま方に、感謝の気持ちを込めて
『さいたまマック一同』、心よりお待ち申し上げます。



18時よりオープンミーティングを
予定しています。

当日お手伝いして頂ける方は、
13時までにマックにおいで下さい。

詳しくは、『さいたまマック（☎048-685-7733）』まで。

11 月の通所者外プログラム

1 日	(火)	調理実習
3 日	(木)	調理実習を兼ねたうどん交流会(施設内)
6 日	(日)	上尾Gステップセミナー(東大宮コミセン)
8 日	(火)	スポーツプログラム(障害者交流センター)
13 日	(日)	AA大宮Gステップセミナー(高鼻コミセン)
15 日	(火)	誕生会
28 日	(月)	マック便り発送
29 日	(火)	ビジネスミーティング

11 月のスタッフ渉外活動

2 日	(水)	マックダルク連絡会	18:30	～	20:30
5 日	(土)	マック利用案内 与野中央病院	13:45	～	15:30
		マック家族会(両親)	18:00	～	19:30
9 日	(水)	済生会鴻巣病院家族教室	13:30	～	15:30
10 日	(木)	マック利用案内 久喜すずのき病院	13:30	～	15:00
14 日	(月)	JCCA 研修会	13:00	～	16:30
15 日	(火)	JCCA 定例会	13:00	～	16:30
17 日	(木)	マック利用案内 所沢慈光病院	14:00	～	15:00
18 日	(金)	マック利用案内 済生会鴻巣病院	14:00	～	15:00
19 日	(土)	マック家族会(両親以外)	18:00	～	19:30
20 日	(日)	市民講座	13:15	～	16:30
25 日	(金)	アルコール関連連絡会(こころの健康センター)	18:30	～	20:30

福祉・保健所・病院からの講演依頼、承ります。

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

T先生は根気良く、次々と一般病院を紹介して下さいました。しかし、その都度『門前払い』。なぜならデータを見ただけで『アルコール依存性者』であることが、ばれてしまい、即お断り。いそいそと帰る仕草が上手になって、哀しみも怒りさえも湧かない日々でした。この出来事がテレビの連続ドラマであったとしたら、視聴者の皆様は、「あああ、見てごらん、また帰って行くわ。何だか知らないけど、同じ事を毎回々々…、下らない番組。つまらないわ。」って、チャンネルを変えられちゃうに決まってる。私のチャンネルも変えた〜い！

○月○日

よほど苦しかったのか、困ったのか、事もあるうに、一年前に『強制退院』させられたH病院に自分で電話をしたらしい。見栄も外聞もかなぐり捨てての行動なのか？あの一連の強制退院を忘れたのか？どちらにしても自ら予約を入れたと言う。そんな展開もあるんだ。『ウッソ〜！ホントッ！』。さて先程の視聴者の皆様、チャンネルをまた戻して貰えるのでしょうか？

○月○日

いやいや、視聴者の皆様にチャンネルを戻して貰うのは無理でした。だって自分で電話して自分で予約した当日、「行かない!!」と断言するんですもの。また「あああ！」が聞こえて来ます。でも苦しいのは私、折角の予約を無駄にしたい訳で…。

『私の受診』を私が決めました。一年間の経過を記した大学ノートを小脇に抱え、私だけに与えて貰える時間と空間にワクワクしながら出掛けました。その一年の出来事にM先生ビックリ仰天、「本人だってこのままで良いとは思って無いはずですよ。」…（またまた本当ですかあ〜？）…「本人が望むなら明後日、入院の用意をして来て下さい。」「はい!!ありがとうございました。」いきなり元気な返事。ホントに本当に真から有り難い。何が有り難いって、夫が入院してくれば、私、ゆ〜っくり休めるもの。

後援会 9 月 会 計 報 告

収入の部	会 員 献 金	182, 640	支出の部	事 務 費	10, 411
	賛 助 会 員	1, 000		印 刷 費	9, 100
	法 人 会 員	50, 000		通 信 費	18, 450
	会 場 献 金	0		行 事 費	29, 888
	雑 収 入	0		雑 費	833
				運 営 委 員 会	0
	①収入合計	233, 640		②支出合計	68, 682
			③収支差額（①－②）	164, 958	
			前月繰越金	2, 952, 082	
			次月繰越金	3, 117, 040	

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
 T e l & F a x : 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、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