



2016年12月号

～ 目 次 ～

今だから言える修了者の声・・・・・・・・・・	2
ラウンドアップに参加して・・・・・・・・・・	3
調理実習 他・・・・・・・・・・	4
豆知識・お知らせ・・・・・・・・・・	5
はらたち日記・・・・・・・・・・	7
会計報告・・・・・・・・・・	8



さいたまマック交流会 (2016.11.3)

★今だから言える修了者の声★

「私とさいたまマック」

H26.年 11 月～H28 年 2 月通所（T・M）

センター・マック、この言葉を、今もお世話になっている市の福祉に就かれています方から聞かされた時にももちろん、ハンバーガーチェーンを連想した事をよく覚えています。

最初、私はその方々の勧めで、とりあえず AA に繋がる事は出来ていました。飲んだ転んだと繰り返してましたが、イヤイヤそれほどではないと思っていました。でも飲むたびに、苦しい・辛い「何で、いつもこうなるんだ」と続いていくうちに、いつからかヤッパリ施設に行かなければと思うようになりました。当時の AA のホームの仲間に施設に行っている方がいてパンフレットを買ったりしている時、現在での最後の酒を飲みました（買ったもの・飲んだもの思い出せない）。

気に食わない母と暮らす家にどうやって帰ったものもか・・・ブラックアウトの中でだったら俺は母を殺すかも知れない。その気付きがあったから今に至っているわけですがもう本当にどうにもなりませんでした。

地元の精神科に入院し、入院中は散歩したり、甘い物を食べたり心の中はこうなったら楽しもう、全力で病院のイベントに積極的に参加しました。

退院後の準備でしょっちゅう外出し母の居る家にも自室の片づけに行く様になりました。退院し通所が始まり、少しずつ一種の躁状態が抜け始めた頃には 6 ヶ月のメダルを貰った頃だったと思います。人との付き合い方が、多分下手だった事が、とても今の私の人生に影響していたと最近では感じます。今は、人ではなく、自分に目を向けるべきだと感じています。さいたまマックで何を学んだか、というのは、きっと続ける事、やり続けた事がないので『怖い』とか『嫌だ』という気持ちは相も変わらず出てきます。そこでは私だけが怖いのではない。嫌ではない、そう思う様にしています。



ラウンドアップに参加して ～ラウンドアップ初体験～

修了者（H・S）

いよいよ本番だ！朝、大宮駅で車移動の仲間と待ち合わせしたが、車内で運動会用の風船が行ったり来たり、子供を乗せている訳でもなく（ハロウィンは1ヵ月後だし・・・）周りはどう思っているだろう？10:00 集合のところ9:00に着き、もう他の実行委員も来ていて、聞けば時間を間違えて1時間早くに着いたらしい。

まずは受付・書籍のテーブル、椅子を並べ、気の利く仲間がコンプレッサーとエアガンを持って来てくれたので講堂の入口をウエルカムとばかりに何十個か風船を飾りました。トラブル発生！！出入口の壁に凸凹があり固定出来ず、空気の入れ過ぎなのかパンパン風船が割れてしまった。体の大きな仲間、風船が割れるのが大嫌いで、意外とビビリなんだなあ～と思いました。

夕方からは体育館で明日の運動会の準備とリハーサルです。驚いた事に経験のある仲間が5色のテープを使って各種目のスタート・ゴール、位置をシュミレーションしてあったかの様に速攻で決まってしまうました。私は、段ボールキャタピラ用の障害物を作りましたが新聞紙を丸めただけだったので、実際段ボールキャタピラで通っても全く障害にはならなかったので、ペットボトルを利用しました。やはり種目毎にテストをしないと解らないものだと感じました。

運動会当日は、仮装している仲間もいて、ヤル気満々！ソフトボール場へ救急箱を持って行ったら、当日天気予報が悪かったので担当の仲間の来るのが遅く老人たちのゲートボールに占領されており聞けば

午前中で終了するとの事で「ホツ」とした。競技のエントリー者を集めに行ったり、なんだかんだ研修棟や響書院へ何往復したか解らない程、歩き廻ったおぼえがあり、本番は時間が経つのが超早って感じました。

実は初ラウンドアップで雰囲気だけ体験して、実行委員をやるつもりは無かったのですが恒例のニューイヤーを不参加し今回実行委員Fさんと企画副委員長Sさん（共にマックOB）と年末年始を“よくも悪くも貴重な体験となる、今後の『糧』として必要”という言葉が頭から離れず、やらないで後悔する昔からの逃げ癖の自分を変える事で他のサービスもスムーズに入っていけると思い、初づくしの実行委員をさせて頂きました（思えば何もしていない気がする）。

できている2人の仲間に割って入る事が難しかったけど・・・途中、企画の情報交換の際、携帯の調子が悪くメールの返信が無い、電話はコールしているのに繋がらないと散々突っこみを入れられましたが、古い機種で壊れる予兆があって、こんな大事な時に・・・もっと早くに機種変更しておけば良かったし、仲間には大変失礼で無責任な対応をしてしまったと反省しています。終わってみると、準備段階・仲間と一緒に進めたプロセスって、とても大事なだったし、掛け替えのない時間を過ごさせて頂きました。仲間のために何か出来る事が、自分にとって必要である重要性も少し解った様な気がします。

どうも ありがとうございました。

★お知らせ★

さいたまマック交流

毎年 11/3 をさいたまマック交流
会開催日として決定しました！！

いただきまあ～す♡(^^♪

和気あいあいとした雰囲気の中、美味しい食べ物を
食べながら皆が一緒に楽しめた交流会でした。

冬の味覚の王
者！牡蠣を堪能



手芸ボランティア募集！

「さいたまマック」では毎週火曜日手作り手
芸を行っており、13時～17時頃。
バザーグッズ作りのお手伝いを募集してい

☆☆ ☆11/6(日)フリーマーケットに出店しました ☆ ☆ ☆



豆知識【餅つき】

日本人は古くから人間の靈魂と穀物の靈魂を渾然一体として意識し、穀靈の造形物である餅を食べることによって、靈魂の再生をはかろうとしていました。その餅を調製する用具である臼と杵は神聖なもので、ある種の呪力をもつものと考えられていました。したがって臼や杵には多くの俗信や儀礼をともなっています。一般に農家では土間の大黒柱のそばにおいて大切に扱い、家を新築した時はまず臼を運び込む、また火事にあった時などいちばん先に臼を運び出したと言われていました。

“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）



長～いお付き合い

お知らせ

「第13回ステップセミナー」

日時：2017年 2月 19日（日） 9:30～16:00

会場：さいたま市産業文化センター

ご協力頂いております関係者の皆さま、苦しみ続けた家族の皆さま、
そして多くの仲間のご来場をお待ち申し上げます。

12月の通所者外プログラム

6 日	(火)	調理実習 (施設内)
14 日	(水)	マック・ダルク Xmas 会 (北区滝野川会館) 17:00~21:00
20 日	(火)	誕生会 (岡野)
25 日	(日)	A A 熊谷 G ステップセミナー (行田市商工センター)
27 日	(火)	P M ビジネスミーティング
29 日	(木)	A M マック便り発送 P M 餅つき大会
30 日	(金)	大掃除
31 日	(土)	秩父ニューイヤー宿泊研修会 (上長瀬民宿 長瀬荘) 一泊二日

12月のスタッフ渉外活動

3 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
7 日	(水)	マックダルク連絡会	18:30 ~ 20:30
8 日	(木)	マック利用案内 久喜すずのき病院	13:30 ~ 15:00
15 日	(木)	マック利用案内 所沢慈光病院	14:00 ~ 15:00
16 日	(金)	マック利用案内 済生会鴻巣病院	14:00 ~ 15:00
17 日	(土)	マック家族会 (両親以外)	18:00 ~ 19:30
28 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

H病院への入院は何故か裁判と重なる。その裁判に提出しなければならない印鑑証明などの書類。明日の入院前に揃えるには何がなんでも今日中に用意したいと、身支度している私の傍らで、何かボソボソと異を唱え出す夫。どうも名刺を作り直すから印刷屋が先だと語っている。先に法務局に行きたい私と、もちろん話が食い違う。だんだん食い違いの溝は深まり、会話不可能に陥る。アル中の家庭では、よくある光景。…アレッ我が家だけの物語かな？…。そして堰が切れた瞬間。「ウルセェ！テメェの言う事を聞いていたら、我が家は成り立っていかないし！わたしらは生きていけネェンダヨ！ふざけんなあ～ッ！」と私が言った。気が付いたら私が言っていた。「分かった、分かったよ。分かったからそんな巻き舌で凄まなくっていいじゃないか。」と夫が言った。平常心では無い私の耳に確かに聞こえた夫の言葉。え～っ？うっそ～！『分かった。』と私に言った？『凄まないでくれ。』と私に頼んだ？まさかあ～。しかしその後続く言葉が、これまた逆撫でしてくる…「俺は別に何も悪い事は言って無いだろう。」…マァ良いとするか、今回はここまで。これも我が家によくあった光景。

何でこんな女になってしまったのだろうか？アル中と一緒に生活してたから、こうなってしまったのか？いやいや、そうではない。自分の中に元々あった本当の自分だったんです。そんな自分をあからさまに出したら嫌われるし、通用しないだろうから、演出して生きていただけだったと思います。よく『酒がその人柄を変えた』と言うような言葉を耳にしますが、私はそうは思いません。酒が変えた部分が全く無いとは言いません。けれども、酒という飲み物は、飲んでいる本人も、巻き込まれている家族も、お互いの『素』を出させてくれる飲み物だと、今では理解しています。

後援会 10 月会計報告

収入の部	会 員 献 金	153,000	支出の部	事 務 費	10,361
	賛 助 会 員	3,000		印 刷 費	9,800
	法 人 会 員	50,000		通 信 費	18,508
	会 場 献 金	-		行 事 費	6,072
	雑 収 入	-		雑 費	682
				運営委員会	-
	①収入合計	206,000		②支出合計	45,423
			③収支差額（①－②）	160,577	
			前月繰越金	3,117,040	
			次月繰越金	3,277,617	

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