



～今月号の目次～

今だから言える修了者の声	2
さいたまマックで実習をして	3
調理実習	5
お知らせ	6
はらたち日記	7
会計報告	8

「家族会」のご案内

(本会は成人男性に限らせて頂いております)

日 時： 平成 26 年 12 月 20 日 (土曜日)
18 時より 19 時 30 分まで
場 所： さいたまマック

★[今だから言える修了者の声]

「生きがいを持つ事」

H20/5～21/9 (K・T)

マックを修了して早くも 6 年が過ぎようとしています。

3 回目の入院で心身とも底をついて生きていくのなら飲酒を止めるしかないと決心してマックに入所しました。マックの生活は私にとっては試練でした。それまで自分の好き放題生きてきて家族を支配した事はあっても他人に指示される事を経験していない私にとっては、マックの規律や 3 ミーティング、鳥の世話、ホースでの水まき部屋掃除を毎日続ける事は決して楽なものではありませんでした。しかし飲まないで生きていく為の学校だと自分に言い聞かせて通所していました。自分の意志を使わずスタッフの指示に従うのは、私達アルコール依存症者にとってはまず最初に乗り越えなければならない回復へのステップなのだとは今では良く分かります。

マックの生活 3 ミーティングのお陰で何とか飲酒欲求は収まってきたものの私と主人との溝は全くうまらず悲しみは消えませんでした。そんな私の転機は就労のチャンスでした。

主人の家に帰れない私は何か仕事をしたいほうがいいと指示され過去英語の教師をしていた経験から今度は子供の英語教師を目指そうと思いま

した。その時私は、やっとひとつの希望の光を見た気がしました。ここまで堕ちてしまった私だけどもまた生き直せる場所があるかもしれないと思ったのです。

その後は、とにかく受験勉強以来のガッツでもう一度英語の勉強を 3 ミーティングしながら懸命に頑張りました。スタッフの人に時々注意されるほどでした。今思えば、「あのパワーは何だったんだろう」とつくづく感じます。多分、新しい生きがいを見つけたんだと思います。

そしてマック修了後、アパートを引っ越し、新たな場所で自宅スクールを開き息子達の協力もあり生徒の募集が出来ました。最初は 5 人の生徒で始め 4 年間続け、今は 18 人の子供達が通ってきてくれてます。もちろん仕事ですから楽しい事ばかりではありません。いろいろなお母さんや子供がいますから時々ギャフンとなります。そんな時こそ変えられない物を受け入れる落ち着きが必要かな。

未だに主人との仲が修復できず寂しさはありますが、新しい人生何時もポジティブで自分なりに頑張っている生きていけばハイパーパワーは見捨てないと信じています。

仲間に感謝！

「さいたまマックの実習で学んだこと」

埼玉福祉大学（K・S）

今回、「さいたまマック」の見学を
させて頂いて、施設の特徴と利用さ
れている方の特徴などを学ぶ事が出
来ました。マックでは、毎日ミーテ
ィングがあり、同じアルコール依存
症の悩みを持っている仲間が集まり、
テーマを決めて自分の事を話すとい
う内容のものでした。今回のミーテ
ィングでは、「最初の一杯」というテ
ーマで、自分がアルコールなしには
いられなくなってしまった体験やき
っかけを正直に一人ずつ話をしてい
ました。話を聞いているうちに共感
できるところが沢山ありました。き
っかけは様々で、仕事後の付き合い
や誘い、仕事の疲れを癒すためなど、
ちょっとした事で、結果的にアルコ
ール依存症になってしまったという
事のように思われます。人間は、ス
トレス発散するところや好きな事や
楽しみが無いと精神的に苦痛になっ

てしまうと思います。よって、悪い
ことではなく楽しみを持つという事
は必要だと思います。

しかし、自分自身でコントロール
が出来れば良いのですが、エスカレ
ートしてしまい、コントロールが効
かなくて、家族や周りの人が止めて
あげられるような環境も必要になっ
てくると思います。マックに来られ
ている方は、アルコール依存症を克
服したいと強く願っている方です。
大事なことは、まず第一にアルコ
ール依存症を克服したいと思うこと
であると思います。現在は出来てい
ても、またアルコールに依存してしま
うのではないかと不安を抱いている
方も多いと思います。本人がお酒を
飲む以外に楽しいことを見つける事
ができたり、克服できるという強い
意志を持っていれば、叶うことがで
きるのではないかと思います。



「アルコール依存症デイケアー施設の實習」

埼玉福祉大学 (M・T)

アルコール依存症デイケア施設の
「さいたまマック」に伺い、ミーテ
ィングに参加させていただきました。

ミーティングは365日行っていて、1日3回のミーティングに2ヶ月ごとを目安に毎日参加して、アルコールを断つグループセラピーです。

ミーティングは、1 回ごとにテーマを決め、そのテーマに沿って一人一人の体験を話していました。聞いている側は特に意見など言わず、分

[illegible]

風邪&インフルエンザ予防対策

外出から帰ったら、うがい・手洗いを
 しましょうね～(*_*)
 マックでは毎日、励行してま～す。



11月13日の調理実習



メニューは、ビジネスミーティングで、みんなで決めた
カレーライスだよ～（^u^）
レシピをよく読んで作りました～。



ジャガイモ、ニンジンの
皮をむきます。



食べやすい大きさに
切ります。



サラダ油でお肉と野菜を
炒めます。



残ったお皿とスプーン
が、美味しさを物語って
いました～。



終わったら、きれいに、みんなで、
後片付けしましょ。

12月のスタッフ渉外・メッセージ活動

（近隣地域の病院、福祉、保健所、施設への広報と交流）

3日(水)・・・マック・ダルク連絡会	18：30～20：00
6日(土)・・・与野中央病院	13：45～15：30
・・・放送大学 足立校	11：40～13：30
7日(日)・・・放送大学 文京校	11：40～13：30
11日(木)・・・久喜すずのき病院	13：30～15：00
13日(土)・・・済生会鴻巣病院家族会	13：30～16：00
18日(木)・・・所沢慈光病院	13：30～14：30
19日(金)・・・済生会鴻巣病院	14：00～15：00
24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。

餅つきだよ！全員集合！

日 時・・・12月29日(月) 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”でからめたり、“納豆”と和えたり、“黄な粉餅”にしたり、鈴木施設長手作りの“きのこ汁”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、AA仲間の皆さん、どなたでも大歓迎です。年末のお忙しい中ですが、皆さん、お誘い合わせの上（お腹を空かして）お出かけ下さい。

感謝の気持ちを込めて、スタッフ・通所者一同、心よりお待ち申し上げます。

当日お手伝いしていただける方は、13時までにマックにお集まり下さい。

なお18時よりオープンミーティングを予定しています。

詳しくは、「さいたまマック」まで。



12月の通所者外プログラム

4日(木)・・・スポーツプログラム（障害者交流センター）

11日(木)・・・調理実習（障害者交流センター）

17日(水)・・・マック・ダルク合同クリスマスパーティー（文京区民センター）

21日(日)・・・AA 埼玉東地区 女性ステップセミナー（川口西公民館）

23日(火)・・・AA 熊谷グループセミナー（熊谷創造館さくらめいと）

31日(水)～2014年1月1日(木) ニューイヤー秩父宿泊研修会（民宿長瀬荘）

はらたち日記

影下 妙子

○月○日

同じ日の昼下り迎えに来てくれた仲間が、「程度の良いアルファロメオの中古があったよ！」とさりげなく騙して車に乗せた。仲間たちが手続きしてくれた3時間もかかる遠い病院に向けて出発。赤い玉の睡眠薬効果で夫は爆睡。病院に着いても目覚める事なくキャスターで病室に運ばれた。本当の騙し討ち、『ガチャーン』閉まるドアの響きが胸に突き刺さる。「てめえ、はめやがったな！」夕暮れに激怒の電話があった。

○月○日

風邪気味なのか、クリニックで点滴を受けても身体が動かない。熟睡できない。理由その1：本人からの電話、「出せえ～！てめえ出さないとブツ殺してやる。」その2：病院からの電話、「あの状態の人を受け入れた私共も反省しておりますが、とにかく『入れられた』の頭しかなく、他の患者を先導して悪い事ばかりするんです、お引き取り願いたいのです。」その3：自営の不動産業が私には重い。今の私には出来ない、耐えられない、辛い。休業する方向で弁護士と税理士に相談するが、「残っている物件を捌いてから考えたらどうですか？それよりも社長が復帰するまで待ちましょう。」と御二人に言われた。本人の怒りも分かります。病院が仰る事も当然です。そして弁護士と税理士のご指導も本当に有難い事なのですが、今は身体が動かない。向かえには行けない、不動産は捌けない。

○月○日

いつまで『社長』を待つのでしょうか、その日まで頑張って、どうにかなるのでしょうか。私の頭の中は何万個もあるジグソーパズルをひっくり返したようになっていた…風景画なのか人物画なのか、それさえも分からない『アル中パズル』に、すっかりハマった。流れで主導権が勝手に私に移り、出来もしない自営をやって、これで良い訳が無い。でも何をどうしたらいいのかが分からない。『生きる事も死ぬ事も出来ない…。』

後援会 10 月会計報告

収入の部	会 員 献 金	148,000	支 出 の 部	通 信 費	242
	賛 助 会 員	3, 000		印 刷 費	10, 800
	法 人 会 員	50, 000		事 務 費	10, 681
	会 場 献 金	0		行 事 費	0
	雑 収 入	0		雑 費	1, 346
				運 営 委 員 会	0
	① 収 入 合 計	201, 000		② 支 出 合 計	23, 069
マック合唱団 平成 29 年度 決算書			③収支差額（①－②）		177, 931
			前月繰越金		2, 752, 795
			次月繰越金		2, 930, 726

マック合唱団 団員 緊急大募集！

マック&ダルク クリスマスパティー 12月17日（水）6時半

場所は、東京ドームの近く 文京区民センターです。

地下鉄丸ノ内線 後楽園駅 下車4番出口徒歩5分

南北線 後楽園駅 下車6番出口徒歩5分

都営大江戸線 後楽園駅 下車6番出口徒歩5分

歌う曲 「慈しみ深き」「アンパンマンのマーチ」

直接パーティー会場へ、すぐに本番スタートです。

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