

\$\frac{1}{4}\$\$ \frac{1}{4}\$\$ \

6年5月号

次

今	だた) E	5 =		え	る	修	了	者	の	声	•	•	•	•	•	•	2
さ	しりた	5 5	ŧ٦	7	ツ	ク	C	の	実	漝	を	終	え	$ \overline{}$	•	•	•	4
お	知ら	5 t	<u> </u>	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	5
調	理写	まる	ع ا	_ :	ス	ケ	ジ	ュ	_	ル	•	•	•	•	•	•	•	6
は	5t	こち	5 E	3	5	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	7
会	計量	吊台	Է,				•											۶

赤羽儿 みのわマックを支える会主催







『回復のけんちん汁』をみんなで作りました。 みのわマックを支える会の皆さん、 みのわマックの仲間の皆ありがとうございました。

\(\hat{a}\) \(\hat

★今だから言える修了者の声★

【さいたまマックに通所が出来て、私は死なずにすんだ】 H26年2月~27年4月 (K・1)

再飲酒をして、さいたまマックに 通所する事となる。私自身が、とっ てもすごく落ち込んでいました。某 精神病院で言われました、「1週間で 出ていけ!」と。今にして振り返え ってみると、当然の言葉だったと思 います。病院の中で、「大宮にもマッ クが出来たんだよ!!! と小耳に挟ん でいたので、退院と同時にセントラ ルオフィスへ電話をかけてみました。 そこで紹介された『さいたまマック』 に電話をかけたら、聞き覚えのある 懐かしい女性の声でした。でも誰だ ったか思い出せないまま受話器を置 くなり、『さいたまマック』へと向か いました。団地南のバス停まで来た ら、ここは昔、仲間と皆でテーブル を運んだりして、何日もかけて掃除 をした所だった。「ここが『さいたま マック』だったんだ!!」こんな偶然 あるのだろうか? [こんにちは。] と 入って行くと、その女性と所長が一 緒に出て来られ、「よく来ましたね。」 と迎えてくれました。何年も、優し い言葉とかを失っていた私は、やっ

と会えたその女性を見て、「巡り会える方に会えた。」と、そう思いました。私は、『ここでもう一度、生き方を学ばせて頂きたい。』と、心から思いました。ふり返ると、一昔も前に AAを離れていて…只々、がむしゃらに働いて来ただけだった。最後は、本しみだけが自分を責め、そのあげくには再飲酒・・・。そんな私が今ここにいる。

 この間どうやってここへたどり着い ダッシュも出来、走る事も出来ます。 たんだ」と。悲しいかな、時々、そ んな自分を思うんです。生き方が、 本当に下手な自分だと…。だから、 ミーティングが必要であり、ステッ プが大切なんだと。でも今は一人じ ゃない、ホームグループにも入れて 頂き、誰よりもすばらしいスポンサ -にも出会えたこと。本当に良かっ た。『自殺未遂』もしたけれど、神様 は、こんな私を「生きよ!!」と。

『さいたまマック』に来た当初は、 歩く事も出来ませんでしたが、今は

お仕事もさせて頂いております。今 √ のこの私が幸せと感じるのは、『さい たまマック』から頂いた『感謝』で す。『さいたまマック』から頂いた最 大の贈り物は、『家庭的な愛』です。 ↑ 季節ごとの催し物や、毎月の誕生会 など、胸が痛くなるほどの愛をたく さん頂きました。

あの時、二年前の二月『さいたま マック』に通所が出来て、私は、生 きる事と愛を頂きました。



(写真:平成27年6月「14周年感謝の集い」より)

「さいたまマックでの実習を終えて」

上尾市医師会 上尾看護専門学校

 $(Y \cdot S)$

回復プログラムの内容は、アルコ ールや薬物依存症者の方に限らず、 全ての方に自分を見つめ直すきっか けになるのではないかと思いました。

人は誰しもが大なり小なりの悩み や問題を抱えていたり、何かしらの 生きにくさを感じて生きていると思 います。しかし、毎日せわしなく目 ごしている中で、その問題から目を そむけ、なるべく考えないようにしていたり、何となく自己完結して終 わりにしていたりするのではないで しょうか。少なくとも私はそうでし た。

3日間、通所者さんと共にミーティングに参加させて頂き、通所者さんやピアカウンセラーの話を聞かせて頂いたり自分の話をさせて頂くことで、今現在の自分の生き方と向き合わせていただいた気がします。

『話しっぱなし・聞きっぱなし』

というスタイルには最初は違和感を 覚えましたし、とても緊張しました が、3日目には今現在の率直な思い や考えを飾らず話せるようになりま した。『話しっぱなし』というのは他 者ではなく自分自身に伝えるために 話し、『聞きっぱなし』というのは他 者が自分自身で気づき学ぶことを尊 重しているのではないかと感じまし た。

看護師を志す者として学びも沢山ありましたが、回復プログラムに参加させていただいたことで、自分自身と向き合うことができましたし、生きやすい方法を教えていただいたように感じます。

3日間暖かく迎え入れて下さいました全職員さん、全通所者さんに心から感謝いたします。ありがとうございました。







5月18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 荒川区 西新井橋 野球場 (河川敷)

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→千住桜木下車

徒歩 15 分

《連絡先》048-685-7733 さいたまマック

7月16日(土)~7月17日(日)新潟宿泊研修会 今年も行きま~す。

新潟マック・秋田マックのみなさ~ん、 よろしくお願いいたします。





『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28年5月21日(土曜日)

18時より19時30分まで

場 所: さいたまマック

4月5日(火)調理実習



カツ煮とけんちん汁 でした。 (とんかつはスーパーで買い ました。)



きゅうりとナスは、ほど良い大きさに切って浅漬けの素と混ぜて下さい~







ゴボウ、大根、人参、 豆腐、長ネギ、こんにゃく 里芋、 具だくさん 栄養満点ですね。



後から食べる人 の分はラップをか けておこうね~~

5月の通所者外プログラム

- 1日 日曜日 スポーツプログラム(障害者交流センター)
- 4日 水曜日 AA 浦和グループ ステップセミナー

(浦和コミニュティーセンター)

- ・ 10日 火曜日 調理実習(障害者交流センター)
- 18日 水曜日 マックダルク ソフトボール大会 (荒川西新井橋野球場)

5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)

· 7日 土曜日 与野中央病院 13:45~15:30

• 11日 水曜日 マックダルク連絡会 18:30~20:00

・ 12日 木曜日 久喜すずのき病院 13:30~15:00

• 19日 木曜日 所沢慈光病院 13:30~14:30

• 20日 金曜日 済生会鴻巣病院 14:00~15:00

• 2 7日 水曜日 県立精神医療センター 14:00~15:00

福祉・保健所・病院からの講演依頼承ります。

はらたち目記

「あの人が残してくれた宝物・・遺族の独り言」

影下 妙子

〇月〇日

「夕べ夫に叩かれた事を言ってやる、ついでに今日の午前中、欲しくも無い 洋服などを買いに連れて行かれた事だって言い付けてやる。」戦闘モードではあ るが、『語る事』で心が冷静に整理できている気がしていた。何だか分からない けれど、誰かに言われた訳でも無いけれど、少しずつ身に付いているような、 いないような。そんな不確かではある小さな支えは、私が日課にしていた『夜 のAAミーティング』。何よりも夫に小言を言わずに済んでいる、もちろん文句 など言う必要も無くなった。歯ぎしりするほど悔しくても、首を絞めたくなる ほど腹が立っても「AAで、ぜ~んぶ喋ってやるから!」と、静かに思えてい る自分が何よりも好きだった。だから、通って通って通い詰めた。喋って喋っ て喋り続けた。今晩もAAの仲間の中にすっかり溶け込んで、『居場所』にして いる私が居た。

家族とは不思議なもので、「まったく内の夫は!」とギャァ~ギャァ~喚いても、第三者に「ご主人って、とんでも無い人なんですね~、そりゃぁダメだわ。」なんて言われると面白く無い、それどころか許せない。「私は自分の夫だから言っても良いけれど、他人のあんたは言うな!」と真剣に思い真剣に憤慨していた。それが『家族も病気』と言われる所以か。悲しいかな、これが、その頃の我が家の『家族の形』だった。

〇月〇日

今晩もAAの仲間と雑談をしながらの後片付け。「旦那さんも苦しいんだよ。」と、仲間が言う。昔の私なら、「夫の何が苦しいの、苦しいのなら飲まなきゃいいじゃない、苦しいのは私だわ!」と、その仲間を敬遠した。でも今は、通い続けたから、喋り続けたから、仲間が夫の『弁護団』に思えた。「そんな貴女の変化が夫を暴れさせなくなったのだ。」とも仲間は言う。…と言う事は、『殴られていた』のでは無く『殴らせていた』のだ!

後援会3月会計報告

	会	員	献	金	142,000		事	務	費	10,551		
	賛	助	会	員	3,000	-	印	刷	費	6,300		
収	法	人	会	員	50,000	支	通	信	費	19,102		
入	会	場	献	金	0	出	行	事	費	0		
部	雑	雑 収		入	6,000	の	雑		費	1,069		
пр						部	運賃	営委員	会	0		
	①収入合計				201,000		②支出合計			37, 022		
						③収支差額(①-②)				163, 978		
						前月	繰越金	1,739,290				
						次月	繰越金	1,903,268				

4月日 3(日)スポーツプログラム



断酒の奥義 二本足打法!!



秘打つばめ返し〜 ボールを打つのでは なく、切るのだ〜



狙っているのは、 センター、バックスクリーンか~??



断酒会の皆さん、また楽しみましょう。ありがとうございました。

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

 $\mathsf{E} \not \mathsf{J} - \mathcal{N}$: 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349-3933653