

さいたまマック 便利



2016年9月号

～ 目 次 ～

新潟研修会感想文・・・・・・・・	2
看護学生実習感想文・・・・・・・・	8
土用の丑の日・・・・・・・・	9
調理実習・・・・・・・・	9
スケジュール・・・・・・・・	10
はらたち日記・・・・・・・・	11
会計報告・・・・・・・・	12



7月17日（日）朝6時 弥彦神社



「マック合同宿泊研修会感想文」

K・Y

初めての宿泊研修会は正直不安だらけでした。

当日、集合場所で覚悟を決めてバスに乗り込み、いざ新潟へ。天気は良好、例年は雨が多く今年は珍しいとの事でした。

お昼ごろ現地へ到着。宿からの景色は最高で、佐渡が見えたのには感動しました。

昼食は、新潟や秋田の仲間がバーベキューの用意をしてくれていて有難かったです。何か手伝いをする事はないかと戸惑っているうちに、エビが焼け、イカが焼け、申し訳ないと思いながら食べる事に夢中になっている自分がいました。

その間に他のマックの人達とも少しずつ話せるようになり、やはりみんな仲間だと実感できました。そして、みんなで浜辺で遊び、童心に帰って、はしゃぎました。

夜になり夕食を食べ、ミーティング。そのミーティングが今回一番に感銘を受けました。限られ

た時間に、秋田、新潟、埼玉の仲間達が自分の正直な話をしてくれたので妙な連帯感が生まれました。中には方言が強く解り辛いのもありましたが、またそれが今思うと良かったと思います。その夜は花火などもあり、花火なんていつ以来の事だと思えました。

その夜は疲れもあり良く寝られ、翌日は早朝から弥彦神社へ参拝に。願い事はもちろん回復です。そのままお土産として甘納豆を買い、朝食の後、また今度は3つに分かれてミーティング。そこでまたみんなと分かち合え、時間が足りないと思えるほど充実したミーティングになりました。その後、秋田、新潟の仲間とは解散となり、僕達も無事帰ることができたのは有難い事です。

この研修会ができたのはスタッフや修了生のおかげです。本当に有難い宿泊研修会でした。



「新潟宿泊研修会を終えて」

I・T

マックに通所して2回目の新潟宿泊研修会への参加となりました。去年は、あいにくの雨でしたが、今年は朝からいい天気に恵まれました。新潟宿泊研修会は梅雨の時期に開催される為、何でも当日晴れるのは久々の事だとか。

早朝、大宮に集合。仲間が続々と集まってきました。通所者はもちろんですがAAの仲間も昨年と違う方の参加が見え、新鮮な気持ちで大宮を出発しました。

去年は通所者の息子さんとワイワイ遊びながら、あっという間に新潟に着いてしまいました。今年は、一番後部の座席に着き、一人静かに外の景色を楽しみながらゆっくりと時間を過ごしました。ドライバーの皆さんご苦労様でした。

今年は早めに新潟に到着しました。現地ではバーベキューの準備が始まっていました。炭で火を熾しているのを見ながら、いったい何を焼いてくれるのか

とワクワクしながら待っていたのですが、最初は大きな海老の丸焼きを食べることが出来ました。刺身でも食べることの出来る鮮度のいい海老とのことで軽めに焼いてあってとてもおいしかったです。アッという間になくなってしまい、食べ逃がした仲間はとても悔しそうでした。その後も、イカ焼き、ローストポーク、焼きそばと続き、たらふく食べたので、夕食を食べるのが結構キツかったです。来年は夕食をおいしく食べる為にバーベキューとはいえ、ほどほどにしておこうと思います。

昨年と今年の一番の違いは、秋田と新潟の仲間とたくさん話をする事が出来たことです。マックに来てから人見知りが無くなり、これからの人生、どんな出会いがあるのか楽しみでしかたがない今日このごろ。不思議と町で見知らぬ人に声をかけられることが多くなりました。



「新潟宿泊研修に参加して」

Y・B

一泊二日の研修旅行、それも新潟。そんな遠くに行くのは初めてだし、家を離れて全く知らない人たちと同じ場所で眠る。しかも海で泳ぐ。私にとってはビックリすることばかりで、正直なところ、不安で一杯でした。

当日の朝、子供たちはまだ眠っていました。次男は陸上部の朝練があり、7時に起きなければいけません。目覚まし時計だけで起きられるのかな、と、心配を抱え、そっと家を後にしました。

大宮の集合場所でマイクロバスに乗せて頂き、お隣の人とお話をしていると、あっという間に現地に着きました。海の家に着くと、新潟マック、秋田マックの方々がバーベキューの用意を下さっていました。とても暑い日差しの中、熱とケムリにまみれながら、一所懸命に、お肉やイカやエビなどを焼いて下さいました。沢山の飲み物やスイカやメロンなど、用意をするのには、どれ程大変な事だったろうと、頭の下がる思いでし

た。作って頂いたお食事はどれも大変美味しく、心が込もっていました。本当に感謝の気持ちでいっぱいになりました。そして何十年かぶりに海の中にも入り、泳ぎ、すごく気持ち良かったです。家庭以外のお風呂にも入らせて頂き、いつもはセカセカと追われるように入っているのが、少しは、ていねいに自分を洗うことも出来、心もサッパリとすることが出来ました。そして、みなさんとの合同ミーティング。仲間の方々の苦しんでこられたお話を聞いて、共感し、そして、こんなにご苦労されている人が、こんなに沢山いることに驚きました。なまりが聞こえたのも、ああ私はこんなに遠くに住んでおられる方々とお話する機会を与えられているんだなあと、参加できた喜びを感じました。緊張感もあり、30分位しか、その夜は眠れませんでした。

新潟マック、秋田マックの皆さんとの、お別れは、あっという間におとずれ、明日もお会いし

たいな、という思いが心に湧いてきました。

帰りもOBの方々に運転して頂いて、無事に大宮に帰ってることが出来ました。素晴らしい運転で、車に酔うことが多い私が、全く酔う事もなく、大変な長距離を、OBの方々もお疲れだと思われるのに、安全運転

をして下さった事に感謝致しました。

不安でいっぱいだった始まりでしたが、帰って来た時には、みんなと別れるのが寂しい気持ちになりました。研修旅行に参加させて頂くことが出来て、大変勉強になりました。ありがとうございました。



「新潟宿泊研修会に参加して」

N・N

今回は8年ぶり3度目の参加で、初めて天候にもめぐまれてとても良かったです。今までの2回の参加はマック通所中の参加で、今回もマック通所中参加することとなり、それは何故か…、また再飲酒してしまったからです。

再飲酒した理由について色々と考えましたが、結局、飲みただけだったんだと思います。

アルコール依存症という病気は何年アルコールを断っていても、一杯に手をつければ、元にもどるか、もっとひどくなるということを改めて感じました。

8年ぶりに海にも入り、飲まないバーベキュー、とても楽しく有意義でした。また、新潟マッ

ク、秋田マックの人とも話をすることが出来、良かったです。

夜中に目がさめてタバコを吸いにいった所、秋田マックの人がいて、自分は半分眠かったのですが話しかけてきて、30分近く話をして、というか、ほとんどむこうの人が話していたと思います。話の内容はあまり覚えていませんが、やはり同じ仲間だと感じ、親近感が湧きました。

来年もぜひ参加出来るようにしたいです。改めて、埼玉の仲間、秋田・新潟マックの仲間や職員の方にありがとうございました。

今後も自分は飲まない生き方を続けて行きたいです。



「新潟宿泊研修会に参加して」

H・A

恒例の新潟・秋田マックとのフェローシップに参加させて頂きました。まだ、梅雨明けしていない時期に、やはり天気が心配です。当日は朝の五時前に目が覚めました。

どんよりした空でしたが雨は降っていないのを確認し、用意したバックに長袖のＴシャツ一枚追加し、パンとコーヒーの軽めの朝食。大宮西口、集合時間に遅れないように家を出ました。集合場所へ先に来ていたAAの仲間・職員さんと合流。全員揃ってバスに乗り込み出発です。職員さん役員さん運転手さんに感謝です。

数回のトイレ休憩、車中は和やかな雰囲気です、自分は「ウトウト」してしまいました。越後川口のサービスエリアで記念撮影、天候は回復して晴れました、良かったです。

そして、海海ハウスに到着。部屋割りを貰い荷物を置いて、新潟・秋田マックの仲間と合流。「今年は魚がないだよ」の事

でした。飲み物・イカ・フルーツ・焼そば・柔らかいローストポーク。そして、「生でも食べられるよ」とのエビ焼は美味かった、十分すぎるくらいの料理でした。

夏の空になりました。海辺に行くと佐渡ヶ島が見えました。生卵のキャッチボールそして水に入っている野球、なかなか難しく上手いかなかった。

「スイカが切れた」との声で海から上がりスイカを食べ、部屋に戻り風呂に入り、混雑する前だったので、海を眺めながら、ゆっくり入れました。

数時間の海水浴でしたが顔が日に焼けて「ヒリヒリ」します。そして、夕食、今回も美味しく頂きました。

三施設合同交流ミーティング、参加者全員が話せるようにとテーマは特には決めずに行いました、全員が話せました。去年も参加していた仲間もいたように思います。

夜の花火、沖でイカ釣り漁船の

灯りと花火の光とが、上手く調和してとても良い景色でした。そんな一日が終わりました。

翌日、小雨です。弥彦神社へ参拝に行き、甘納豆屋で仕事仲間にお土産を少々買いました。朝食後、三部屋に別れてミーティング、秋田弁での話が懐かしく感じました。

昼食はカツカレー。食後、帰り支度をし海との別れです。

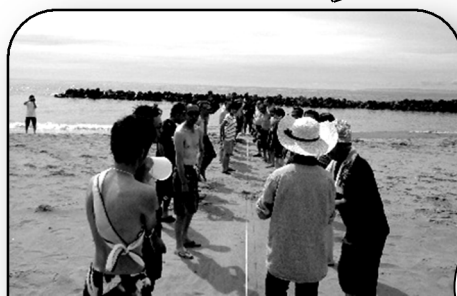
帰りのバスでは「ウトウト」してしまった。バスの中でのミーティング、エビの話も出ました。バスを運転してくださった仲間・職員さん・役員の皆様！ありがとうございました。

新潟研修 ～思い出の夏～

広い食堂でみんなで食事。
お魚満載だあ～！！



新潟、秋田、さいたま、
3 マック整列～！！



なに？
何？？

夕暮れのキャンプファイヤー。
海の彼方に漁火が。。



参加して良かったなあ。。

朝5時集合・・・ちよっぴ
り眠いけど衿を正して
日頃の感謝！！



弥彦神社に御参り

「3日間を通しての学び」

上尾看護専門学校 M・H

3日間の実習を通して私が一番強く印象に残ったことはアルコール依存であった事を認め、それを客観的に自分自身で“みる”ということです。これまで数回、アルコール依存の方々と（AAミーティングを通し）接してきましたが、何回かアルコール依存の方と話をする中で彼らは自身を客観的に見ている事に気付きました。

ミーティングでは毎回“ハンドブック”を読みますが、そこには「アルコールに対して無力を認める」という言葉から始まります。それは、依存症者の方々に強いメッセージを与えているのではないかと感じます。日々それを読むことで今一度、アルコール依存が自分にとってどんな対象であったのかを振り返らせると思います。そしてそれを仲間とともに読む、つまり共有する事で、アルコールを飲まない、飲んではいけないと強く意識できるのではないかと思います。

ある利用者は「いつまた飲んで

しまうかは、わからない。きっと味も覚えている。だからこれからも仲間とマックでミーティングをしたい」と話されていました。これはアルコールに対し無力であると認めたからこそその言葉なのではないかと思います。3日間の内、その方は毎日、私と顔を合わせていてお話を聞いているとアルコール依存であった過去の生活から、これからはアルコールなしで生きていける生活が必要である、という強い思いを察しました。しかしそのようなメッセージは誰からも同じように感じとる事が出来、生まれかわりたい、そしてまた次の生き方に挑戦したい、という意志をも感じ取ることが出来ました。

将来、看護師として働くであろう私は、ここで学ばせて頂いた事を活かし次に依存者と出会った際には、ここで皆さんが話して下さった事を思い出してケアにあたりたいと思います。

3日間本当にありがとうございました。

土用の丑の日

豆知識：なぜ、この日にウナギを食べるのか？

昔は、季節の変わり目にさまざまな^{きんき}禁忌や風習がありました。特に夏の土用は梅雨明けと重なるため、衣類や掛け軸などの湿気をとる「土用の虫干し」をしたり、梅干し・うどん・うりなど「う」のつくものを食べて夏バテ防止をしたのだそうです。うなぎもまさに「う」のつく食べ物ですね。



7月25日（火）



今年もスタッフの御配慮で高価な
美味しい“うなぎ”を食べさせて頂
きました。有難うございます！！



8月2日（火）調理実習

～麻婆茄子・ツナとキュウリのサラダ・春雨スープ～



料理の基本は
準備から！

今日のメインは
麻婆茄子！



今回はマックの御台所で実
習しました。

台所は暑いけど
頑張るぞ～！



盛り付けも美しく



完成～！！美味しそう！



今年もやります！！

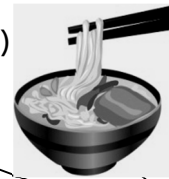


さいたまマック交流会

(旧：うどん交流会 名称変更しました)

詳細は次回。お楽しみに！！

参加お待ちしております！



9月の通所者外プログラム

- | | | |
|------------|-----|------------------------------|
| 1 日 (木) | ・・・ | スポーツプログラム(卓球) |
| 6 日 (火) | ・・・ | 調理実習(障害者交流センター) |
| 10 日 (土) | ・・・ | みのわマック支える会主催バーベキュー(赤羽自然観察公園) |
| 22 日 (木・祝) | ・・・ | AA北地区の集い(クレア鴻巣) |
| 25 日 (日) | ・・・ | AA春日部グループステップセミナー(春日部コミセン) |

9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)

- | | | |
|----------|--------------------|---------------|
| 3 日 (土) | マック利用案内 与野中央病院 | 13:45 ~ 15:30 |
| 3 日 (土) | 家族会(ご両親のみ) | 18:00 ~ 19:30 |
| 7 日 (水) | マックダルク連絡会 | 18:30 ~ 20:00 |
| 8 日 (木) | マック利用案内 久喜すずのき病院 | 13:30 ~ 15:00 |
| 14 日 (水) | 済生会鴻巣病院 家族教室 | 13:30 ~ 15:30 |
| 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) | 家族会(ご両親以外のご家族) | 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

〇月〇日

穏やかな昼下がりに夫と2人での昼食中、いきなりポタポタと鼻血、アラアラと慌てている間に吹き出る凄さ。そこに帰宅した次男が「何やってんのッ。止まる鼻血か止まらない鼻血か、見分け付かないのかい。早く救急！救急車！」と119番…T病院に搬送された。「力まないでね。」と処置して頂くも『グエーッ』と力一杯力む酔っ払い。「今日、何があったんですか？」とドクターは素朴に彼に訪ねていた。「何も無かったですよ、建前も婚礼も告別式も、何も、なあんにも無かったですよ。」と私は1人呟いた。耳鼻科の入院設備が無いと言う事で、再び救急車が呼ばれN病院に向かった。腹水が溜まり、この病院に緊急入院をして3日目、のけぞる程の『離脱』が出て、病院中の警備員総出で押さえ付けられ、精神科の病院に搬送された。そう！あの病院です。入院などさせて頂ける筈もなく、両方の鼻にバルーンを詰められ帰って来た。

〇月〇日

半分だけアル症を理解したような、しないような私。何かハプニングが起きると、やはり苦しい。誰が？私が！何が？分からない！
まだ夫の命を助けたいと思っているのか？もう心は決まったのでは無いか？やはり狭間で揺れる自分が居る！S病院での主治医が、開業され、今は〇〇クリニック院長となられた方に、相談している私でした……。あの点滴を抜いて酒を買いに行った、あの病院の、あの先生です。

〇月〇日

「身体の中で大変なことが起こっているんですよ、とにかく酒を止めない事には何も始まらないから、また入院して、ちょっとでも酒を抜いてみましょう、もしかして、ちょっとだけアルコールを抜いたら、今度はキッパリ止めるかも知れないしね。」と最後の5割を10割にすべく、決して諦めてない主治医の心が痛いほど伝わってくる。Tドクターからの紹介状を持ってK病院へ。入院の為の検査が済み、入院着に着替え一段落。すると私だけが院長室に呼ばれました……。

後援会 7 月会計報告

収入の部	会 員 献 金	199,880	支出の部	事 務 費	10,781
	賛 助 会 員	14,000		印 刷 費	6,300
	法 人 会 員	50,000		通 信 費	18,286
	会 場 献 金	—		行 事 費	—
	雑 収 入	—		雑 費	1,603
				運営委員会	—
	①収入合計	263,880		②支出合計	36,970
			③収支差額（①－②）	226,910	
			前月繰越金	2,481,062	
			次月繰越金	2,707,972	

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349-393365