

# さいたまマック 便利

2018年 2月号

～ 目 次 ～

秩父ニューイヤ-宿泊研修会感想文	2
餅つきスナップ・豆知識	4
お知らせ（ステップセミナー、七福神めぐり）	5
スケジュール	6
はらたち日記	7
会計報告	8



12月29日餅つきの様子です。多数の参加、有難うございました。

## 『秩父ニューイヤー』

Y. Y.

31日、朝早く目が覚め、起きてすぐに、僕はアパートの近くの神社に行きました。手を合わせ、静かなひと時を過ごし、それから家の掃除をして、大宮へ向かいました。北本駅で職員さんと仲間に会い、熊谷へ行きました。ワクワクした気持ちでいっぱいでした。そして宿に着き、僕は職員さんと同じ部屋でした。少し話をして、24時間ルームでコーヒーを3人で飲みながらテレビを見ました。その後、仲間とお風呂に入りました…とってもいいお湯でした。2人で目と目を合わせ、「気持ちいいなあ〜。」と言いながら、『ニコッ』と笑いました。「あ〜、ニューイヤー宿泊研修会に参加出来て良かったー。」…皆さんに感謝しました。そして、食事をし、ミーティング。テーマは、『今年を振り返って』でした。僕は、腰の事や、精神面、マックの事などを話しました。31日っていったら、飲んでいたなあ〜。本当に、浴びる程、飲んでいました。自己憐憫で、「何て自分って可哀想なんだろう。」と思いながら、右手でグラスを持ち、カキピーを食べながら飲んでいました。今、お酒なしで31日を過ごせるなんて奇跡です。

新しい年を迎えて、自分の目標を考えました。『焦らず、あわてず、怠けない』です。『人は人、自分は自分』です。僕は非常に他人の事を気にしていたのです。自信が無かったのかも知れません。自分っていうものを持ちたいです。

帰る途中に、宝登山の神社に行きました。一時間程、待ちました。人がいっぱい。でも、手を合わせることが出来て良かったです。記念になりました。来年も、仲間と共に、このプログラムに参加したいです。仲間って本当にいいなあ〜と思った宿泊研修でした。でも、一番は、ケガなく無事に帰って来ることが出来た事です。心配、不安はありましたが、何とか、2日間、やって来れたという思いで、神様、仏様に感謝します。

これからも、職員さんを信じ、待ち、仲間を大切にしたいです。



## 『秩父ニューイヤーに参加して』

A. A.

秩父ニューイヤーに参加してとても楽しかった。旅館に着いて、「ここで一泊するのか！」と思った。旅館自体が古くて汚かった。でも、中に入って見て、とても楽しく遊べました。いつもは8時間位寝るのですが、3時間位しか寝なかったです。

少し経ってから夕食の時間が来てビックリしました。食卓に並んだ食事を見て、少しぜいたくかなあーと思いました。さらにビックリしたのは、24時間ルームで、一人ずーっと起きていたそうです。やはりこういう時こそ楽しく過ごせるんだなあーと思いました。これから、こういう時こそ、もう少し人の心は訳が分からないことだと思います。

秩父は来年も来たいなあーと思いました。それからカラオケですが、とてもこんな旅館などにはないとかって思い、やはり自分でここに来たのだから、目で見てから言うべきだなあーと思いました。それから、カラオケはみんなでやるようにしたいなあーと思います。せっかくあるのだから、活用しない手はないと思いました。やはり酒がないと歌いたくないのかなあーとも思いましたが、せっかく酒なしでここまで来たのだから、やはり皆とやりたいと思いました。その後24時間ルームは、4、5人になっていました。寝なくてもいいのかなあーと思いました。自分も2時位まで起きていたのですが、やはり睡魔が襲って来て寝てしまいました。

それからお風呂ですが、仲間と入り、「とても気持ち良かったなあー。」と2人で言いました。お風呂には3回も入ってしまいました。その後は、『24時間ルーム』で過ごしました。そして、朝食…まあー美味しかったこと！来年もぜひ参加したいと思います…ただ、自分でふとんを上げるのですが、これは旅館の仕事ではないのでしょうか…！

ふとんを片付けると、また次の人がそのふとんを使うわけですから少しおかしいと思いました。最期は電車に乗り遅れてしまい、1時間も駅にいました。



## 恒例のお餅つき・・・今年も美味しく出来ました



みんなで、楽しく、あんこ餅・ずんだ餅・からみ餅などを作りました。

## 豆知識（地方の豆まき）

【群馬県の鬼石地域】豆まきをする時の掛け声も、実は地域によってさまざま。群馬県の鬼石地域では、「福は内、鬼は内」とあえて鬼を招き入れる掛け声をしています。鬼が投げた石でできた町、との由縁があるこの地域では、悪い鬼ばかりではなく良い鬼もいるといわれているのです。

【関西地域】「福を巻き込む」ということから、海苔を巻いた恵方巻きを食べるようになりました。もともと関西から伝わる風習で、無言で恵方を向いて太巻きを食べると、家に福を招き入れることができると信じられています。

【京都】長い歴史を持つ京都では、イワシを食べるしきたりが今でも残っています。また、ヒイラギとイワシを玄関先にも飾る文化もあります。ヒイラギは鬼の目に刺さり、イワシは臭くて鬼が来ないようにという願いを込めているそうです。

【北海道・東北・信越地方】節分の時期になるとスーパーでは落花生が並びます。特に北海道で落花生をまくようになったのは約60年ほど前からだとか。雪の多い北海道や東北地方では、雪の中にまいても拾いやすい落花生を使うようになったといわれています。また落花生を殻ごと投げるため、拾ってから食べる際にも衛生的に良いとの説も。厳しい寒さを乗り切るためエネルギー源となるカロリーの高い落花生を好む傾向があるのかもしれませんが。もし、節分の時期に北海道、東北、信越地方へ訪れる機会があれば、落花生まきにもトライしてみたいものですね。

## 『第14回 ステップセミナー』

日時：2018年 2月12日（祝月）9:30～15:30

会場：さいたま市産業文化センター（参加費無料）

日頃ご協力頂いております関係機関の皆様、ご家族の皆様、そして多くの仲間のご来場をお待ち致しております。



## 『与野七福神巡い』

2018年 3月21日（春分の日）

※詳細については来月号に掲載いたします。

さいたま市のほぼ中央を走る本町通りは、かつて鎌倉街道羽根倉道の宿場町でした。江戸時代は、甲州街道日野から与野へ入り、日光街道岩槻への脇往還の宿場であり、周辺農村からの生産物を商う市場町としても賑わい栄えた場所でした。

今でも昔ながらの蔵造りの建物を見ることが出来ます。この本町通りを中心に、『与野七福神』が点在しており、歩いて巡れる『七福神コース（「南与野駅」から「北与野駅」まで徒歩約2時間）』として人気です。

新年1月1日から3日までは、七ヶ所の各寺社で『祈願の御主印』を頂戴できる行事です。

『与野七福神巡り』の最大の魅力は、気軽に地元の名刹を散策できることであり、毎年多くの人々が訪れています。



# 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

〇月〇日

何か大きな山を越えた気がした。この山は気付きたく無く、触れたく無く、見たく無く、越えたく無く、越えてはいけ無いと、勝手に理由付けして居た恐ろしい物でした。でも、夫との生活の中で、何とかしなければ『生きられない』と、ウスウス感じてはいました。しかし何をどうして良いのか、何から手を着ければ良いのかが皆無。これこそが『死ぬことも生きることも出来ない』イヤ『死ぬことも殺すことも出来ない』切なく苦しい日々連続。それが何を感じた瞬間だったのだろうか？何が切っ掛けになった瞬間だったのだろうか？今、確実に越えられたような実感を手にした。今まで、何に恐れ何に怯えて逃げて居たのか、意外に簡単、意外にあっさり訪れた『結末』に気が抜けた。あくまでも私の心の『結末』。義母との帰路の爽やかなこと、この上ない。そして揺るぎ無い『覚悟』の2文字も確実に実感していた。夫が保護室から出たら…、外出許可が出たら…。過去と重ね合わせれば容易に想像出来たけれど、それは勿論『貴方の問題』。嬉しい解放感と確固たる自信。その晩、義母の胸の瘡が何一つ無い事が微妙に伝わってきた『夫抜き家族団欒』。

〇月〇日

義母は心軽やかに羽田空港から飛び立った。私も帰路の電車は鮮やかで、清々しく輝いていた。自分は生きていた、そして生きたいと思っていた。親孝行をさせてくれたおばあちゃんに、『ありがとう』。

〇月〇日

病院から、「自己退院を希望されてますので迎えに来て下さい。」の電話あり、院内飲酒であろうか…想定内。病院では迎えを待つ夫以上に、主治医が私を待っておられた。「この人を退院させる訳にはいかないのですよ。かと言って、当院での入院を続ける事は出来ません。茨城の病院を紹介しますので、明後日、入院の用意をして行って下さい。」何の反論も異論も赦されない鋭い語気、「様子をみてダメならまた来て下さい。」の暖かな語気。「はい、ありがとうございました。」…帰路の車中では、夫を全く責めていない、なんとも穏やかな私が居た…不思議。

## 2月の通所者プログラム

- 4日（日）みさとG O・S・M （三郷市文化会館）  
6日（火）調理実習（施設内）  
7日（水）サテライトミーティング（東浦和 喫茶まいむ）  
12日（月・祝）第14回マックスステップセミナー（産業文化センター）  
21日（水）サテライトミーティング（東浦和 喫茶まいむ）

## 2月のスタッフ渉外活動・自己啓発活動

- |                      |             |
|----------------------|-------------|
| 3日（土）与野中央病院          | 13：45～15：30 |
| 3日（土）家族ミーティング（資料使用）  | 18：00～19：30 |
| 7日（水）マック・ダルク連絡会      | 18：30～20：30 |
| 8日（木）久喜すずのき病院        | 13：30～15：00 |
| 13日（火）事例検討 精神科医北野先生他 | 15：30～17：00 |
| 14日（水）済生会鴻巣病院（家族教室）  | 13：30～15：30 |
| 15日（木）所沢慈光病院         | 14：00～15：00 |
| 16日（金）済生会鴻巣病院        | 14：00～15：00 |
| 17日（土）家族ミーティング       | 18：00～19：30 |
| 20日（火）BBミーティング       | 15：00～17：00 |
| 28日（水）県立精神医療センター     | 14：00～15：00 |

## 後援会 1 2 月 会 計 報 告

収 入 の 部	会 員 献 金	215,000	支 出 の 部	通 信 費	17,712
	賛 助 会 員	126,000		印 刷 費	10,000
	法 人 会 員	50,000		事 務 費	11,561
	会 場 献 金	-		行 事 費	34,680
	雑 収 入	-		雑 費	-
				運 営 委 員 会	-
	① 収 入 合 計	391,000		② 支 出 合 計	73,953
			③ 収 支 差 額 (①-②)	317,047	
			前 月 繰 越 金	3,809,051	
			次 月 繰 越 金	4,126,098	

### 【後援会会員募集】

暖かで家庭的な雰囲気を引き付けられて訪れたマック利用者がいます。マックが醸し出す雰囲気は闇夜を照らす灯台の光のようです。この灯を照らし続けるために、私たち後援会はマックと云う灯台を支えています。一人でも多くの方が支えの環に入って頂ければと思います。

お問い合わせは、下記後援会までお願い致します。

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

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>

郵便 振替：00100-7-151361 さいたまマック後援会