

平成29年12月202号



2017年12月号

～ 目 次 ～

実習感想文	2
交流会の風景	3
お知らせ	4
忘れられない我が家のX'mas	4
スケジュール	6
はらたち日記	7
会計報告	8



11月3日（祝）さいたまマック交流会

『さいたまマックと AA を体験して』

埼玉県立大学保健医療福祉学部

Y. O.

久々に、アルコール依存症の方が通うリハビリテーション施設と自助グループのミーティング、プログラムに参加しました。

改めて、アルコール依存症は、お酒を飲まずに生活する習慣、無理をせずに日々を振り返る丁寧な生き方を模索し、体得することができれば、また、ご本人が心からそれを望み、継続する軌道に乗ることができれば、必ず回復し、新たな道が開けるということを確認することができました。

少ない回数でしたが、ミーティングに参加して、自分の生き方や習慣も考える機会になると共に、様々な記憶が蘇り、考えさせられた3週間でもありました。

20年以上前、新人看護師で消化器病棟に勤めていた頃、外出後に酒臭がする患者さんの依存症に気付けなかったこと、専門病棟で働くようになって、お酒を飲まなければ温厚で律義な人が多いと感じたこと、素敵な絵を描き、断酒を誓って退院した患者さんが、家族との関係を修復するには遅すぎ、再飲酒して亡くなったことを思い出し、いかに家族や仲間の存在と支えが回復する上で重要か、私たち医療関係者にできることは何か、考えさせられました。

私たち医療関係者も無力で、アルコール依存症の方の行動を変えることは難しいと思います。ただ、少なくとも苦しんでいる本人や家族の判断材料になる正確な情報を提供し、本人を支えてきた家族の並大抵ではない苦労を理解し、回復に必要な土台を維持したり整備したりする、その手助けをすることは可能かもしれないと思いました。

今回の体験を無にせず、微力ではありますが、今後の取り組みに活かしていきたいと考えています。



★交流会の風景★



そろそろ、いいかな！

うどんのつけ汁は、
贅沢に軍鶏のつけ汁。



さあ！出来上がり、手前はタコ飯。



サラダ美味しい♡



食べながら、いろいろなお話をして交流を計って下さい。



沢山の料理の中、お話が出来てとても有意義で楽しい交流会でした。

『餅つきだよ！全員集合』

日時：12月29日（金）15:00～20:30

場所：さいたまマック（回復の間）



杵と臼で搗き立てのお餅に、あんこやきな粉をまぶしたり大根おろしをからめたり、納豆で和たり。さらに、きのこ汁や白菜漬けも用意しております。

お手伝い頂ける方は、10時頃迄にお越しください。

ミーティングは18時から行います。

感謝を込めて心よりお待ち申し上げます。

『第14回 ステップセミナー』

日時：2018年 2月12日（祝月）9:30～15:20

会場：さいたま市産業文化センター

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、多くの仲間のご来場をお待ちしております。



★忘れられない我が家の X'mas★

テーブルの上にクリスマスケーキを置き、子供達3人とお婆ちゃんと私たち夫婦、ケーキを囲んで部屋を暗くしてキャンドルに火を灯す。クラッカーを鳴らし「メリー・クリスマス!」。大人用のシャンパンと子供用のシャンパン（もどき）の栓を開ける。大人用のアルコール入りシャンパンは当然私…コルクをキュッキュッと抜く…瞬間、『ポーン』。勢いよく飛び出したコルクが、真上の蛍光灯にももの見事に命中…ガラスの破片がパラパラと、ケーキとフライドチキンの上に降り注いだ…シラ～。一生忘れる事が出来ないクリスマス・イヴ…。

（M.K.）

母が用意してくれるケーキは高校を卒業するまで続いた。イブの日にはデコレーションケーキを、翌25日にはアイスのケーキを。もうすぐ父が出稼ぎから帰ってくるのかなと感じながら食べていた。そんな優しい母と逞しい父を思い出す。
(H.I.)

小さな頃、小1ぐらいだったかな…クリスマスプレゼントがファミコンのアスレチックゲーム（実際に飛んだり跳ねたりする）で、枕元にあるのを朝5時に発見し喜んで朝から遊んでたところ、母に怒られた…朝からうるさいとのこと。最近では…4年前AAにつながって（酒は止まっていなかったけれど）断絶状態の家族が、見かねて誘ってくれたクリスマスの夕飯が心底嬉しかった。でも、あの時は、お互い腫れ物にふれるようにギクシャクしていた事を、よく覚えています。
(T.M.)

子供の頃、実家が菓子屋で、父親が和菓子・洋菓子を自宅で製造して販売する自営業をしていました。

クリスマスの時期になるとケーキの注文がたくさん来て、家族全員でケーキの箱を組み立てたり、出来上がったケーキにキャンドルやチョコレートなどを飾る手伝いをしたりして大忙し。ケーキの箱に囲まれて、昼寝をしていた事を思い出します。ケーキの配達はおじいちゃんの仕事。私も車に同乗して、お手伝い。クリスマスはとてにぎやかで家族全員が忙しいという印象でした。

(K.T.)

うろ覚えだが、ガキの頃、クラスごとにクリスマスの余興（演芸）をする事になり、当時は『ドッキリ』がTVで流行っていたので、ブー・ブー・クッションを使っておならのイタズラを仕掛けたが、全く空振りに終わり、残ったクッションを会話中の返事代わりに「ブー・ブー」と使っていた自分は、『〇〇チュウ』と云うあだ名から『〇〇ブー』と云う名に、しばらくの間、ダメ出しされていた。

(H.S.)

幸か不幸か12月25日が誕生日の私にとって、毎年クリスマスは心穏やかではない日でした。誕生日とクリスマスのプレゼントを一緒にされると、「みんな2つ貰えて私は1つなんて不公平だ!」と、激怒していました。物で心を満たす事しか知らなかった私でした。マックでのクリスマス会や誕生会などで初めて心が満たされた感覚を頂きました。お蔭様で今年も穏やかなクリスマスを迎えられそうです。

(M.K.)

調理実習 11月7日（火） から揚げとポテトサラダ（^^♪ 旨い！



12月の通所者外プログラム

- 5日（火）調理実習（施設内）
- 6日（水）サテライトミーティング（東浦和 喫茶まいむ）
- 12日（火）スポーツプログラム（卓球、東大宮コミセン）
- 13日（水）マック・ダルクのクリスマス会（滝野川会館）
- 17日（日）みのわマック秋季ステップセミナー（ハイライフプラザ）
- 19日（火）誕生会
- 20日（水）サテライトミーティング（東浦和 喫茶まいむ）
- 24日（日）AA 熊谷グループステップセミナー（熊谷文化創造館）
- 26日（火）ビジネスミーティング
- 29日（金）餅つき
- 30日（土）年末大掃除
- 31日（日）～1月1日 秩父ニューイヤー宿泊研修（上長瀬長瀬荘）

12月のスタッフ渉外活動・メッセージ活動

- | | |
|-----------------------|-------------|
| 2日（土）与野中央病院 | 13：45～15：30 |
| // 家族ミーティング（ご両親中心） | 18：00～19：30 |
| 6日（水）マック・ダルク連絡会 | 18：30～20：30 |
| 8日（金）アルコール関連問題連絡会 | 19：00～20：30 |
| （与野本町コミセン） | |
| 12日（火）事例検討会 | 15：30～17：00 |
| 14日（木）久喜すずのき病院 | 13：30～15：00 |
| 15日（金）済生会鴻巣病院 | 14：00～15：00 |
| 16日（土）家族ミーティング（ご両親以外） | 18：00～19：30 |
| 21日（木）所沢慈光病院 | 14：00～15：00 |
| 27日（水）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

『終わりの無い、くたびれ果てる旅』ではあるものの、何が何でも病院に戻ってくれなければ、『九州に帰れない、父ちゃんに説明できない、何しに来たか分からない。』と、朝の慌ただしさに追い打ちを掛けるかのように、義母の困惑は時々刻々と深まっていった。何度も何度も『これで良かったのか。』と、ブレながら向かえた朝。義母を苦しませてオロオロさせてしまっているのは、もちろん私。夫にはウイスキーの瓶を抱えさせたから、車にすんなり乗った。苦肉の策では有るものの、病院に向かう道中…義母は言う。「母ちゃんにも一口くれんかい。」何度も無く催促して何度も無く飲んでくれている義母。「何で、そんなに飲むとかい。」、自分の持ち分がズンズン減るのに堪えている夫、なるべく飲ませないで病院に送り届けたい義母。2人のコントのようなやり取りを目の当たりにしながら病院に着いた。「アラァ～、影下さぁん。」と、呆れ果ててるスタッフのお出迎えの声。もちろん『保護室』…。

約3年前、保護室に隔離されてた息子を見て愕然としていた義母が、今日は、「保護室に隔離してくれてありがとうございました。」と、御礼を言っている姿が目には焼きついた。そして2日の外泊延長にも心から御礼を申し上げ、2人は何故か逃げるように病院を後にした。

帰路の車中で、義母は何度も何度も私に言った。「妙子さん、AAとか云う所に毎日行かんと、アカラントバイ。あんなヤツと一緒にあったら、頭がおかしくなるバッテン、AAを大事にせにゃね。妙子さんは良か所バ知ってって良かったねえ〜。」と。…『人って変わるんだ。それもこんなに大幅に変化するんだ。ヘェ～、変われるんだ。』…だって今までの義父母は、「AAって何かい？酒飲んでるのは妙子さんじゃ無かろうに、何しに行くとかい？」。挙げ句の果てには、「男ば探しに行ってるじゃろが。」…アチャ～、事もあるうに、そう来たか。恐ろしい電話だった。のに、のに、人は変われるんだ。たった1回、院内ミーティングに参加しただけで、人は変われるんだ。AAの説明も言い訳も1度もした事の無い私に、素晴らしいプレゼントだった。

後援会 10 月会計報告

収 入 の 部	会 員 献 金	145,000	支 出 の 部	通 信 費	17,712
	賛 助 会 員	2,000		印 刷 費	6,250
	法 人 会 員	50,000		事 務 費	10,361
	会 場 献 金	－		行 事 費	－
	雑 収 入	－		雑 費	－
				運営委員会	－
	① 収入合計	197,000		② 支出合計	34,323
			③ 収支差額（①－②）	162,677	
			前月繰越金	3,479,276	
			次月繰越金	3,641,953	

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