



2018年9月号

～ 目 次 ～

秩父サマーキャンプスナップ写真	2
秩父サマーキャンプ感想文	3
お知らせ	8
調理実習・スケジュール	9
はらたち日記	10
今一度マックの活動を考える	11
会計報告	12



2018年 秩父宿泊研修サマーキャンプ

★サマーキャンプ秩父つちうちキャンプ場にて★

焼き肉、焼き鳥、焼きそば、
お好み焼き、水ギョーザ、
そして、ホットケーキ、かき氷、
パイナップルのデザート等も、
盛りだくさんの夕食メニュー。
みんなが頑張って用意して
くれてます。

さてさて、どれから食べよっかな？
でも、その前に、私も何かお手伝い
しなくっちゃ！



私達が寝泊まりしたロッジです。



『秩父サマーキャンプ』

A. A.

今回は電車ありバスありで、何とか着きました。

泊まる所に行ったらもう始まっていた。自分たちも荷物を置き、手伝いに行きました。なんせ100人以上も人達がいるので、あっちで焼きこっちで焼きました。

自分たちが手伝いをしにいったら、焼鳥の串さしが待っていました。なんせ100人以上の人の焼物なので大変でした。困ったことに、なかなか串が皮でつるつるでささらないことでした。何とか役目を終えましたが、自分がさした串焼きがなかなか焼き上がらず、自分たちも、列に並び、何とか串焼きを食べることが出来ました。やはりこうしてみんなとワイワイやる事で疲れもとれて楽しく食べられました

今回のバーベキューはとても楽しくおもしろかったです。やはり、みんなで食べるのが一番ですね。たまにはいいんだなぁーと思いました。

次の朝、自分は2時に寝て4時に起きました。きょうは皆の起きてくる時間が少し遅く、早い人で3時ごろから、動いている人もいました。でもこれらのスタートは4時ころだと思いました。自分も4時に起きてなにか手伝いをしようと思いました。

そしたらお湯をわかして下さいといわれてやり始めると、洗いにいく人が起きて来て昨日は楽しかったねとあいさつをしました。

湯が沸き、そのお湯を使ってスープをつくりました。味つけは自分ではなく、仲間が味見をしてくれました。それから9時にミーティング始まりました。そして10時にYさんに大滝総合支所まで送ってもらい、又、来年も行きたいと思いました。これから先も今のままでいいのでと本当に思いました。

皆はそのあとかたづけがあるのに帰って行き？いいのかなぁーと思いました。それからいい所なので本当に又きたいと思いがありました。それから人として又電車のたびもいいなぁーとおもいました。



『秩父サマーキャンプ』

H. O.

8月11日から、秩父サマーキャンプに行きました。

朝7時ごろに家族と車で家を出て、長瀬にむかい、午前中は観光を楽しみ、かき氷を食べたり、ピザを食べたり久しぶりの楽しい日になりました。

午後は、キャンプに行くため近くの駅に降ろしてもらって電車にのりました。電車に乗ったら、何と丁度皆と一緒にの電車でした!!自分は分からなかったのですが、Mさんが声をかけてくれて分かりました。そこから皆と一緒に行動です。

キャンプ場に到着、いろいろ料理の手伝いをしました。それから食事が始まりました。自分は、豚汁を2杯か3杯と、焼き肉3枚と、やきとり1本食べて寝ました。

寝る所が不衛生で嫌で、蒸していて、虫もいるし、全然寝れませんでした。

朝5時ごろから外に出て歯を磨きに行ったら、皆もう起きて料理をしてました。

朝ごはんは、そうめんでした。辛くて食べれませんでした。

ほとんど1日食べないキャンプでしたね。風呂も入れなかったし、帰りも何も食べずに家に着きました。

家に着いたら、まず風呂に入りご飯を食べてぐっすり寝ました。



『秩父サマーキャンプ2018』

H. A.

この日まず私は大宮～熊谷の電車にのることから始まり11:00秩父鉄道の改札に集合することから始めました。25番目の駅で降りる事になっていたのですが、途中で雨が降ってきて、「もしかして中止かな？ラッキー」と、思いきや、昼から雨も落ち着き、通常となりました。25駅の途中で、年末年始のフェローの場所を見ました。川下りで有名な所で、冬なら死活問題です。そうして午後2:00前後にチェックインしましたが、薄っぺらい毛布2枚と一人一畳位の寝場所をあたえられ、まるで難民キャンプのようでした。それからバーベキューの仕込みで私は焼き鳥の肉とつくねの串刺しをやりました。修了生が、手取り足取り教えてくれて、すんなりとやる事が出来ました。九割がたマック修了生が実行委員だったので、マックの団結力はもの凄い事を悟りました。私はカレーライスとお好み焼きを食べました。その他にもチキンの丸焼きや焼きとうもろこし、焼き鳥、豚ロース、焼きそば、かき氷、スイカ、パイナップル、とん汁、ホットケーキ、どれもおいしそうでした。昔の私は酒を飲みながら、3時間位かけて一人で晩御飯を食べていたのですが、沢山の友達と3時間位、素面で話をしながら食べるというのも悪くないな、と思いました。

ミーティングでは遠くから来ている仲間が沢山いて、ある仲間が、「最初の半分の酒は仲間が止めてくれる。2杯目からはアルコール依存症だからしょうがない。」と言っていたのが印象に残っています。帰りはキャンプ場の最寄りの駅でみやげ物でも買おうと思っていたのですが、三峰口駅の周りには何も有りませんでした。私はタバコを吸うので、タバコ屋を探していて、山道を下って行ってやっとやっと片道15分で『よろず屋』が見つかり、マルボロを買おうとしたら置いてなく、しょうがないので違う銘柄のタバコを買いました。今度は長瀬でニューイヤーなのでカバン一つではない対策をしたいと思います。

『秩父サマーキャンプ』

Y. M.

電車とバスを乗り継ぎキャンプ場に着くと、実行委員のみなさまが準備をしていました。今回は、100名近い参加という事で、とても活気がありました。何をしたら良いのか解らなかったので役員さんに尋ねると、野菜を切ってくれと言われ大量の野菜を切りました。皆、手順がとても良く、あっという間に仕込みが終わり、沢山のちそうが出来上がりました。どんどん料理が出来るのですが、ペース配分を間違えたようで、すぐにお腹がいっぱいになり、食べたいのに食べられなかった料理がたくさんあり失敗しました。

夜のミーティングでは、『歩く』という題で話し合いをしました。皆一致した話で、お酒をやめるのは、AAに通い続けるという事でした。皆、意志が強く、毎日会場に通っているという方も沢山いらっしゃいました。皆様の話を聞いているとAAの大切さを改めて感じ、自分も頑張ろうという気持ちになりました。

2日間でしたがとても有意義な日々を過ごすことが出来ました。実行委員の皆様、本当に有難うございました。皆、汗だくになり、準備し、料理し、レクリエーションをやり、片づけ等々本当にご苦労様でした。知らない仲間とも少し話す事も出来、もっと沢山の仲間と話したかったです。

バス停からキャンプ場まで歩く覚悟でいたのですが、車に乗せて頂き、助かりました。

子供が、ガールスカウト・ボーイスカウトに入団していたので、テント生活や野外料理をよくやっていた事を思い出し、懐かしく思い、またやりたくなりました。

これからも沢山の行事に参加し。輪を広げていけたらと良いと思います。



『久しぶりの自然』

T. S.

土曜日、今日は、秩父サマーキャンプだ。朝はいつもと同じ起床時間だったが、久しぶりにワクワクしていた。

三峰口駅集合だったので他の人とは違う経路で目的地に向かった。一時間以上前に到着してしまっただが・・・。

みんなが集まったのでバスに乗り、もよりのバス停で下車。雨が降っていたので、歩きではなく車でキャンプ場まで乗せてもらった。到着すると部屋を割り当てられたのでそこに荷物を降ろす（当然エアコンなし）。一段落してまわりを見ると、すでに多くの人達が料理の準備をしていた。

久しぶりの山奥だった。スマホの電波が入らない、帰りまでネットができない・・・たまにはいいか。

日も落ち暗くなってくると炭の灯が良い雰囲気を出し、一層キャンプに来ている事を感じさせ

夜のミーティングは、他のグループの方々とお一緒に行った。色々な、新しい経験を聞かせてもらい良かった。

さて、そろそろ寝る時間になったのだが、環境が変わって寝れないかと思っただが、いつの間にか寝ていた。色々と疲れていたのかと思う。

日曜日の早朝、なにげなしに目が覚めた。5時頃だった。（起床は七時）外はガヤガヤしていた、食事の仕込だろうか？

部屋の他の人は寝ていたので、自分ももう少し寝る事にした。

九時からミーティングだったのだが知っている人は少ない、時間をかけて顔と名前を覚えていこうと思いました。

帰りの電車で居眠りをしてしまった。これもまた久しぶりである。山奥のゆったりとした感じで寝てしまったのだろうか。

この二日間、色々な久しぶりの体験をし、リフレッシュ出来たと思う。



★交流ソフトボール★

日 時：9月17日（月・祝）13：00～15：00
場 所：障がい者交流センター、グラウンド

ソフトボールで爽やかな汗を
流しませんか？
皆様のご参加をお待ちしております。



連絡先：さいたまマック（☎048-685-7733）

★さいたまマック交流会のお知らせ★

日 時：11月3日（土・祝）17：00～20：00
場 所：さいたまマック
会 費：700円（子供は無料）

お手伝いは、午前11時からお願い致します。

★新潟宿泊研修会（7/14・15）の写真★

宿泊研修の写真は、マックのパソコンに保存されていますので、ご希望の方は、マックにて注文して下さい。

（プリント代は、自己負担でお願い致します。）

☆ 本年10月から下記の様に変更いたします ☆

家 族 教 室：第1金曜日（資料を使用）

家族ミーティング：第2・4金曜日

開 催 時 間：19：00～20：30

調理実習 8月14日（火曜日）

『アレンジそうめん』…まるで、カルボナーラ？
とってもシャレた味にビックリ!!



9月の通所者プログラム

- 4日（火）スポーツプログラム 卓球（東大宮コミセン）
- 11日（火）調理実習（施設内）
- 15日（土）みのわマック支える会主催BBQ（赤羽自然観察公園）
- 17日（月）ソフトボール大会（障害者交流センター）
- 18日（火）誕生会
- 28日（金）マック便り発送
- 30日（日）春日部G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・自己啓発活動

- | | |
|-----------------------|-------------|
| 1日（土）与野中央病院 | 13:45～15:30 |
| 1日（土）家族ミーティング（資料使用） | 18:00～19:30 |
| 5日（水）マック・ダルク連絡会 | 18:30～20:30 |
| 6日（木）特定相談 ころの健康センター | 13:00～17:00 |
| 11日（火）事例検討会 精神科医北野先生他 | 15:30～17:00 |
| 11日（火）視聴覚の夕べ | 18:30～21:00 |
| 12日（水）済生会鴻巣病院 家族教室 | 13:30～15:30 |
| 13日（木）久喜すずのき病院 | 13:30～15:00 |
| 15日（土）家族ミーティング | 18:00～19:30 |
| 18日（火）BBミーティング | 15:00～17:00 |
| 20日（木）所沢慈光病院 | 14:00～15:00 |
| 21日（金）済生会鴻巣病院 | 14:00～15:00 |
| 26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

夜中の『妄想葡萄』事件や『妄想薬』事件が粛々と音無しで行われるはずもなく、きっと病棟中大騒ぎだったと思われます。ナースコールを押した覚えもないのに、「どうしましたかぁ〜。」と看護師さんが何度と無く現れる！現れる！離脱の症状で、けたたましい妄想の夫に、服薬や注射を施して頂くも、これまたサッパリ効かない！効かない！『夜』がこんなにも長く、つらく、怨めしく思った事は無かった。そんな朝を待つ私の目に、白々と病室の硝子窓が明るんで来た時、ホッとして涙が出ました。

さて朝一番、キッチリと申し送りを受けたのであろう看護師さんが、「こういう方は〇〇なので、〇〇だから、〇〇で、〇〇〇。」と延々と説明…？説教…？が続くも、結局は「元の精神病院に連絡を入れましたから戻って下さい。頼むから帰って下さい。」でした。そりゃぁ当たり前前の事…夜中に放り出されなかつただけ有り難き幸せ。入院時は、私の運転する車で来たのだから、退院時も、私が運転する車で帰らなければ…。

ところがだ、昨晚さんざん投与された薬が今になって効いてきたようで、声をかけても、揺すっても、叩いても、ビクともしないで大イビキ。爆睡している夫は、仕方なくキャスターに積み込まれ玄関先まで運ばれた。道路に面している病院の玄関は駐車スペースが全く無い。病院の建物側から押し込む看護師さんと道路側のドアを開けて引っ張る看護師さん。助手席から後部座席に身を乗り出して、何とか夫の身体を折りたたもうと必死の私。並々ならぬ奮闘の結果、夫を何とか押し込んだ…ホッとして後続を見た瞬間、身体が凍った。何と次の信号まで、気が遠退くほどの長蛇の列ではないか。目の前の気絶している夫を何とか起こそう、死んでいる足を何とか折りたたもう、と無我夢中だった私の目には何も入っていなかったのです。そんな状況を、知ってか知らずか、怒りのクラクションを鳴らす車は、ただの1台も有りませんでした。我が家の夫は善良なる市民にまでことごとく迷惑をかける人なのであります。後ろの車に深々とお辞儀をしながら、心の中で、つぶやきました…『ご協力ありがとうございました。心よりお詫びと御礼を申し上げます。』

今一度、マックの活動を考える パートⅦ

「さいたまマック便り」編集委員会

6 援助機関としての能力を超えたことに関しては、専門家や専門機関との協働を図りながら適切な対応を行う。

マック施設を利用しようとするアルコール依存症者には、予め医師による診断を受け、心身の状態をチェックしておいて頂くことが大切です。

マック施設では、利用者が身体的にプログラムを踏んでいける状態（健康であるか、治療しながら施設利用が可能であるか）であるのか否かを判断する必要があります。また、他の精神疾患が合併している場合、プログラムを踏んでいける状態であるのか否かを判断する必要もあります。マック施設は医療機関ではありません。医療機関での治療が必要であるか否かの判断は医師に委ね、必要な場合は当該疾患の治療を優先しなければなりません。それらの過程を踏み合併症の改善が図られ、プログラムを踏んでいける状態になったアルコール依存症者に回復プログラムの提供を行うことが、回復支援を行う機関としてのマック施設の役割です。

上記のことは医療との関係ですが、様々な専門機関との関係においてもこれと同様に対応することが大切です。

例えば、利用者が生活に困窮している場合、マック施設が金銭的援助を行うのではなく福祉事務所への相談に委ねる、借金に苦しんでいる場合、日本司法支援センター（愛称・法テラス）の活用を助言したり、行政で行っている法律相談や弁護士会が運営している法律扶助協会等への相談に委ねる、職業斡旋はハローワークに委ねる、等々、問題に応じた専門機関の活用が図られるよう手助けしていくことがマック施設の役割です。

マックグループの経験が示していること、それは、もし、マック施設がそれらの専門機関の領域に入り込む衝動に駆られたら、虚勢や傲慢がそうさせるからだということ、そしてそれらからは何ら有益な結果が生じないことを。

後援会7月会計報告

収入の部	会員献金	225,000	支出の部	通信費	16,728
	賛助会員	18,000		印刷費	8,400
	法人会員	50,000		事務費	10,856
	会場献金	-		行事費	2,103
	雑収入	6,569		雑費	-
	① 収入合計	299,569		運営委員会	-
	② 支出合計	38,087			
			③ 収支差額 (①-②)	261,482	
			前月繰越金	2,496,322	
			次月繰越金	2,757,804	

【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