



2019年11月号

～ 目 次 ～

看護学生実習感想文	2
食事ボランティアから	3
おしらせ	5
スケジュール	6
はらたち日記	7
会計報告	8



『さいたまマックの実習を終えて』

上尾看護学校学生 M・Y

今回、利用者さんや修了者さん方とのミーティングを通して学んだことは、アルコール依存症の多くの方は、生きづらさを抱えながらも必死に生きる中で、アルコールに頼らざるを得なかった人達であるということです。そして、アルコール依存症から回復する為には、何故アルコールに頼るに至ったのか、ありのままの自分自身と向き合い、自ら気付くことが重要であると知りました。

さいたまマックに通わされている皆さんは仲間と共に日々のミーティングを通して、この回復のためのステップを少しずつ、でも着実に歩まれていると感じました。

自分と真正面から向き合うことは辛さを伴うこともあり、なかなか簡単に継続出来る事ではないことだと思います。でも、自分と同じく、正直に生きると決めた仲間が隣にいてくれる。日々の自分の小さな成長を認め、一緒に喜んでくれる家族のようなスタッフさんがいる。だからこそ、回復の道を歩み続けることができるのだと思います。

手作りの美味しい昼食やリラックスできる環境、帰り際の「いってらしゃい」と言うスタッフさん達の温かい掛け声なども、明日もここへ来ようと思い、通い続けられる大切な要素であると思います。

三日間という短い期間ではありましたが、多くの尊い学びを得、大変有意義な実習をさせていただきました。三日間を共に過ごさせて頂いた利用者さん達の修了を私も心から願っています。

利用者、修了者の皆さん、スタッフの皆さん、本当にありがとうございました。



『ハンバーグからのメッセージ』

食事ボランティア S・T

ボランティア初日に作ったのはハンバーグでした。みなさんに美味しいと言っていたので安心しました。それから毎週ハンバーグを作ることになりました。毎週作っていると「なぜハンバーグはこんなにも好かれるのだろう」と考えてしまいます。

玉ねぎを雑に刻んで、肉を適当に混ぜて作っても「玉ねぎに食感があって、肉も歯ごたえがあって美味しい」と言われる。玉ねぎを細かく刻み、タネを丁寧にこねて作れば「すごくやわらかくて美味しい」と言われる。大きいサイズのハンバーグを出せば喜ばれ、小さいハンバーグでも「このぐらいのほうが味わって食べれて美味しい」ソースがないから醤油をかければ「醤油もいいねえ」家で焦げたハンバーグを出した時には「ゴリゴリしてて逆に美味しい」と言われます。ハンバーグは何をやっても褒められる。何をやっても褒められるハンバーグに嫉妬すら感じるときがある。これはハンバーグから学ぶことは色々ありそうです。自分もハンバーグのようにどっしりとした存在になりたいです。

僕の今までの生き方は、土台ができていないのに無駄にジャンプばかりしようとしていたように思います。そんな完璧に思えるハンバーグですが、もともとはステーキが高価だった為、ステーキの代用として誕生したという少し悲しい過去があります。そんな哀愁までもハンバーグはまとっています。そりゃ愛されますよね。

ボランティアを始めた頃は、あの素材があればもっと美味しくできるのにとか、もっと時間があればより美味しくなるのにと若干のストレスもありましたが、今では限られた予算と時間で作るのが達成感があって楽しいと思うようになりました。ボランティアといえども、料理人でもないのに自分で作ったものを食べてもらえるのは有難いことであり、貴重な体験だと思います。



朝のスナップ、毎日の日課です！



掃除



トイレ・洗濯



小鳥の世話



金魚の世話

10月8日（火）スポーツプログラム！

東大宮コミセンにて卓球をしました。楽しい一時を過ごさせていただきました。



★さいたまマック交流会のお知らせ★

日 時：11月3日（日・祝）17時から

場 所：さいたまマック

会 費：700円（子供は無料）

お手伝い頂ける方は午前11時までお越し下さい。

【メニュー】

ポトフ・激辛田舎うどん（つけ麺）・タコ飯・ユウリンチ・サラダ

大学いも・タピオカなど、絶品をご堪能下さい。

メニューは変更になる場合があります・・・。

★餅つき&ミーティング★

日 時：12月29日（日）15時から

場 所：さいたまマック

会 費：無料

お手伝い頂ける方は午前10時までお越し下さい。

☆20周年記念行事実行委員募集☆

『さいたまマック』が誕生したのが2001年。2021年に20周年を迎える事となりました。皆さま方のご支援ご協力の賜物と改めまして御礼を申し上げます。

さて20周年に伴い小さな足跡を残すべく、実行委員会を立ち上げる運びとなりました。記念行事、文集の実行委員を募っておりますので、多くの方々の御助力をお願い申し上げます。

連絡先：さいたまマック

☎048-685-7733

11月の通所者プログラム

- 3日(日) さいたまマック交流会 (施設内)
- 4日(月・祝) AA上尾G ステップセミナー(上尾文化センター)
- 5日(火) スポーツプログラム 卓球(東大宮コミセン)
- 10日(日) みのわマック秋季ステップセミナー(赤羽会館4F)
- 14日(木) AM調理実習・PMミーティング(障害者交流センター)
- 19日(火) 誕生会
- 23日(土) 視聴覚プログラム
- 26日(火) ビジネスミーティング

11月のスタッフ渉外活動・自己啓発活動

1日(金) 家族ミーティング	19:00~20:30
2日(土) 与野中央病院	13:45~15:30
家族ミーティング	18:00~19:30
6日(水) マックダルク連絡会	18:30~20:30
8日(金) 狭山保健所(福祉関係者研修会)	13:00~16:00
12日(火) 事例検討会 精神科医北野先生	15:30~17:00
13日(水) 済生会家族教室	14:00~16:00
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
家族ミーティング	19:00~20:30
16日(土) 家族ミーティング	18:00~19:30
22日(金) 浦和区役所保健センター(依存症に関する講話)	14:00~16:00
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

乾きっ放しの私の心に染み入った優しいあの一言、「人はみんな弱いだよ、自分の弱さを知っているから他人に優しく出来るのよ。」と慰めて下さったワーカーさんの講演が、東村山で行われると聞いた。この頃アルコール依存症の家族会に参加したり講演に出掛けたり、『アルコール依存症』に巻き込まれている現実には変わりはないが何故か一つ一つがとても嬉しい。

さて今日の『テーマ』は『アルコール依存症とは』かな？『依存症からの回復』かな？など勝手に想像を膨らましての参加。ところがアルコールからはほど遠い『自分物語』でした。軍事工場で働いていた女学生時代、昼食の準備で畑のサツマイモを掘っていた時、その軍事工場に焼夷弾が落とされ、今の今まで一緒に働いていた同僚全員が、亡くなってしまった悪夢の瞬間を熱く語られた。それからの苦しい胸の内は凄まじいものでした。

「私は『天付き蕎麦』が選べないんですよ。なぜか『蕎麦』だけなら注文できるのですがねー。」と微笑みながら語られたが、あの軍事工場で命果てた仲間に申し訳なくて『天ぷら』を付ける贅沢は出来ないと。

無惨な経験から数十年の月日が流れても、その経験を今なお人生の土台とされて居られる生き様が私の胸に突き刺さった。泣いた！泣いた！人目もはばからず泣いた。このおぞましい体験があの名言に繋がっていたのか。♪人は哀しみが深いほど人には優しく出来るのだから♪私の耳元にだけ『贈る言葉』の一節がこだました。

この思慮深い方こそが、夫が今お世話になっている病院のワーカーさんなのでした。この素敵な巡り逢わせは何処のどなた様に御礼を申し上げれば良いものやら、依存症の夫のお陰で私の人生は他人様より数段、満たされている気がしてきた。人生は『出逢い』。アルコール依存症の夫にまずは『ありがとう！』

後援会8月会計報告

収入の部	会員献金	144,000	支出の部	通信費	33,292
	賛助会員	-		印刷費	6,000
	法人会員	50,000		事務費	9,746
	会場献金	-		行事費	-
	雑収入	-		雑費	943
					運営委員会
	① 収入合計	194,000		② 支出合計	49,981
				③ 収支差額 (①-②)	144,019
				前月繰越金	2,251,194
				次月繰越金	2,395,213

【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