



2019年 1月号

～ 目 次 ～

新年の挨拶	2
おしらせ	8
スケジュール	9
会計報告	10



明けましておめでとうございます

『あけましておめでとうございます』

後援会長 増子 伸夫

旧年中は後援会員のみなさまを始め、多くの関係機関のみなさまには、多大なるご支援を賜り、厚く御礼申し上げます。

『さいたまマック』が、より良質なプログラムを提供し続けるために必要な運営経費の一助として、昨年も一昨年同様の資金支援を行うことができました。

また、経済的支援以外にも、年2回のセミナー開催、7月には新潟マック、秋田マックとの合同宿泊研修会。また、恒例となりました、さいたまマック交流会、年末の餅つき大会など、それぞれの準備実行にも貴重なお時間を割いてのご支援、本当にありがとうございました。

今年も、ご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。

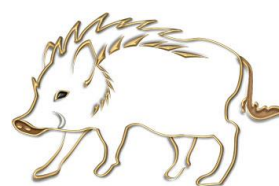
さて、私自身も『さいたまマック』の修了者です。そんな私が近頃感じていること。それは、プログラム修了後の活躍です。

私の通所していた当時では殆ど見られなかった、修了者の『さいたまマック』でのボランティア活動。昼食を作っていた仲間、ミーティングの司会をしてくださる仲間が、とても増えてきたと感じています。

私は、『さいたまマック』通所中に「感謝は、行動で！」ということ学びました。『さいたまマック』のプログラムを終了した仲間が、貴重な時間を割いて、『さいたまマック』への感謝を行動で表している。そういった仲間が、今年も一人でも多く出てきてくれることを願っています。

『さいたまマック』のプログラムで多くの仲間が救われるよう祈るとともに、まだまだ新米の後援会長ではありますが、みなさまのご協力をいただきながら、微力ではありますが、『さいたまマック』を支える一助として尽力していきたいと思っております。

今年も、どうぞよろしくお願い申し上げます。



『新年のご挨拶』

NPO法人さいたまマック

代表理事 杉村 利政

明けましておめでとうございます。

去年は『さいたまマック』にとって大変苦しい年でした。

2名の職員が退職し、さいたま市からの補助金が、利用者数が減少したため、約350万円減額され、返金を求められました。

利用者が減少するに任せていた我々の努力が足りなかった結果ですが、当初は『さいたまマック』の閉鎖も検討していました。関係者の中には「県内唯一のアルコール障害からの回復施設なので何とか続けて欲しい。」という声は聞こえていましたが、現実問題として職員に給与を支給し、家賃を払い活動を行うには資金が無いと、どうにもなりません。

我々が無料で飲まない生き方を頂いたので、回復プログラムは、利用者に無料で提供することが『さいたまマック』の使命であると自負していますので、通所者から利用料を貰う方向は考えませんでした。古い職員の「職員の給与を見直し、より一層節約すれば何とかなるよ！」の一言で、申し訳無いのですが、職員の給与を減額させて貰い、何とか8ヶ月続ける事が出来ました。職員の皆さん本当に申し訳ありませんでした。

この苦しい状況を、済生会鴻巣病院の院長 関紳一氏と県立精神医療センター第6病棟の医師 鈴木勝幸氏からの御力添えにより、日平均利用人数が去年の2月時点で3.1人/日でしたが、現在では約9人/日まで増えて来ています。両先生に謹んで御礼申し上げます。

去年の年頭の挨拶で会費増額のご協力をお願いしました。会費を増額して頂いた会員の皆様、本当にありがとうございました。大変心強く感じました行政の立場では規定に則していないなら補助金を減額するという事に成るのでしょう。しかし、関係機関の方々、会員の方々は『さいたまマック』の存続を望んで頂けたことが、運営する立場といたしましては本当にありがたく、そして心強く感じました。

一昨年と昨年、採用した職員は、上司の意図を汲み取ってくれ、以前にも増して『さいたまマック』を支えてくれています。新人の職員の方、ありが

とうございます。この後の『さいたまマック』を担ってくれる貴重な職員の
入職に、感謝致します。

本年の目標は、さいたま市からの補助金を以前の水準まで戻すことです。
そして一人でも多くのアルコール依存症者のご家族に、幸せを感じてもらう
事です。皆様と関係機関の方々に支えられ本年も運営させていただきます。

本年も宜しくお願い申し上げます。

『あけましておめでとうございます』

所長代理 影下 妙子

平成最後の新しい年、皆様おすこやかに迎えることとお慶び申し上げます。
昨年中は多くの方々の御理解と御協力を賜りまして、誠にありがとうございました。
お蔭様で何事もなく、本年も、お正月を迎える事が出来ました。心より
御礼申し上げます。

昨年3月、修了したメンバーから、リサイクル品だとは到底思えない、立派
な机と椅子を献品して頂きました。見違えるようなミーティングルームになり、
キッチンもテーブルが変わっただけで素晴らしい空間となりました。

しかし座る通所者は多い時で2人。1人が役所に出向き、1人が外来診療に
行ってしまえば、誰も居ないミーティングルームと化してしまうのでした。机
達が余りにも立派だからこそ辛く、哀しく。「ヘエ～、この部屋は意外と広い
んだねえ！」と独り語りの切ない感動を繰り返す日々。あの頃は、職員数が通
所者より多かった毎日。通所する人数に関係ない事務的な仕事を、黙々とこな
しておりました。

通所者の減少は静かに少しずつ押し寄せていたにも関わらず、何の手立ても
考えずに日々を重ねた結果の暗いミーティングルーム。

しかし「マックは閉めちゃダメだからね。」とか「俺の実家だから。」等の、

力強い励ましの言葉が『辞めたい！閉めたい！』という心の『ストッパー』になりました。そして何よりも、整然と並んだ『人待ち顔の机と椅子達』に大きな力を貰いました。この机に苦しい顔や哀しい顔が並ぶまで、そして何よりの笑顔がいっぱい揃うまで…と、頑張れたような気がします。

今は当時の5倍以上の通所者が、苦しみも哀しみも怒りも、笑顔に変えるためにドッカと座ってくれている姿…万物に感謝している昨今です。

そして私事になりますが、ハタと気付けば修了した方々に『古稀祝』をして頂いたのが2～3年前。自覚出来る程の『老い』を道連れに、多くの方々のお力をお借りしながら、通所者が笑顔になれる日を信じて『今年一年』・・・と念じております。本年も宜しくお願い申し上げます。

『明けましておめでとうございます』

就労支援員 影山 実

昨年中は、皆様方のご指導ご協力を頂き今年も新年を迎える事ができ心よりお礼申し上げます。本年も昨年同様よろしくお願い申し上げます。

私は、マック便りの事務局として作業をしている中、編集委員また事務局に携わっている方の絶大なる協力の元に、今は締め切りに追い立てられる事もなく進める事が出来ています。今年も先を見据えた編集を心掛けて行きたいと考えております。

また、昨年は人事の面で変化があり、今までとは変わり透明感のある働き易い職場になったような気がします。

さて、私事で申し訳ありませんが、仕事の面では、いつまで経ってもポカやミスが多く『点と点が繋がっていない』とよく注意されます。それは教わった事や注意された事を忘れてしまうから、また同じ失敗を繰り返す現状です。

今年は、その点を精神科の主治医に相談しながら改善して行けるよう努力しようと思っています。

昨年の挨拶文に書きましたが子供達（長女・次男）との話し合いが冬支度の始まる頃に本音を話す事が出来ました。

長女・次男は私と同じに様に精神的な弱さがあり、弱さと言うか、自分の気持ちを相手に伝える事が苦手です。小さな事に悩んでしまいます。この次男は精神科に通院していますが、アルコール依存症以外にも問題があると診断されてます。私自身がそうであった様に！今年も、私が傷つけてしまった彼を何とかミーティングやマック行事に参加させて人との関わりを持って貰いたいと願っています。

最後になりましたが、本年も昨年同様変わらぬ御指導の程、宜しく願い申し上げます。

『新年の御挨拶』

相談員 渡部 泉

謹んで新春のご祝辞を申し上げます。

皆様におかれましては輝かしい新年をお迎えのこととお喜び申し上げます。また旧年中はたいへんお世話になりました。誠にありがとうございました。

去年は、通所者の人数も少なくミーティングルームに明かりが灯らない日もありましたが、今は通所者も増え、ミーティングルームからは光と共に明るい笑い声が聞こえてくるようになりました。これもひとえに皆様のご理解と根気強いご支援の賜物と心より感謝しております。

私自身はと言いますと職員として働くようになって2年目に入りました。

今まで点でしか理解できていなかったことが線で繋がるようになった1年でした。関連性ができて理解が深まると新たな課題が見つかり、より一層の努力と工夫が必要であることを痛感しております。

また昨年11月に開催されました埼玉県立大学公開講座も大変貴重な経験になりました。「家族の安らぎを求めて」というコンセプトは依存症者本人だけでなく、巻き込まれてしまった家族も一緒に支えていくという『さいたまマック』の優しく、温かい支援を皆様知って頂く良い機会であったと思っています。私自身も

『さいたまマック』の支援の背景には心温まる愛があることを改めて認識することができました。

このような環境の中で働けることに感謝し、



これからも気を引き締めて努力していきたいと思っておりますので一層のご指導ご鞭撻を頂ければ幸いです。

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

『あけましておめでとうございます』

相談員 矢嶋 信司

旧年中は、大変お世話になり誠にありがとうございました。

私は昨年6月に縁あって『さいたまマック』の職員として勤めさせていただくことになりました。

正直、最初にこのお話をいただいた時には、私のような者にマックの職員という仕事ができるかとても不安でした。と言いますのも、私はAAに繋がり仲間の中で飲まない時間を数年いただいておりますが、いわゆる中間施設といわれるマックには通所した経験が無かったからです。

そんな私が施設の職員としてやって行けるのかかなり悩みましたが、AAの仲間でもあり『さいたまマック』修了生の方々の後押しもありお世話になることにいたしました。

マックに勤め始めてから何もかもが初めての体験で、戸惑いや不安もありその都度、これで良いのかと自問自答する日々ですが、所長代理や他の職員の方々の的確な指示アドバイスにて、何とかこんな私でもクビにならずに年を越す事が出来ました。

そんな新米職員ですので不慣れなことも多く、ご迷惑をお掛けすることが多々あることと思っておりますが、何卒皆様方のご指導ご鞭撻をたまわりますようお願い申し上げます。

最後に、本年も皆様方が幸多い1年であり続けますよう心よりお祈り申し上げます。



♥修了者サンタからのクリスマスプレゼント♥
とっても旨かったで～す(*^_^*)



フライドチキン・ケーキ・キッシュ・コーンスープ

さいたまマック開所時のサンタクロースは、AAの有志お二人でした。通所者全員のケーキとフライドチキンを用意してもらってありましたから、多大なるご負担をおかけしていた事と感謝致しております。

あれから十数年、サンタ・クロース様も今では大きな集団となられたようで、昨年も上記のような、豪華なプレゼントを頂戴いたしました。

本当にありがとうございました。

『ステップセミナー中止の件』

毎年2月に行われていた『さいたまマックステップセミナー』は産業文化会館の内装工事の為、今年は中止とさせていただきます。

『七福神めぐり』

恒例の『七福神めぐり』を今年も3月に予定しております。詳細は次月号に掲載いたします。

『年末年始特別献金のお願い』

後援会員の皆様方には一方ならぬご支援ご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。今さいたまマックは補助金削減の為、とても苦しい経営状態です。通常献金に1,000円でも2,000円でもプラスして頂ければ大変助かります。よろしくお願い申し上げます。

1月の通所者プログラム

- 1日（火）秩父ニューイヤー宿泊研修会
- 8日（火）調理実習（障害者交流センター）
- 13日（日）さきたまGステップセミナー（東大宮コミセン）
- 15日（火）スポーツプログラム 卓球（東大宮コミセン）
- 22日（火）特別ミーティング
- 26日（土）視聴覚プログラム
- 29日（火）ビジネス
- 30日（水）マック便り発送

1月のスタッフ渉外活動・自己啓発活動

- | | |
|-------------------------|-------------|
| 4日（金）家族ミーティング | 19:00～20:30 |
| 5日（土）与野中央病院 | 13:45～15:30 |
| 家族ミーティング | 18:00～19:30 |
| 8日（火）事例検討会 精神科医北野先生 | 15:30～17:00 |
| 9日（水）マックダルク連絡会 | 18:30～20:30 |
| 10日（木）久喜すずのき病院 | 13:30～15:00 |
| 18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 |
| 19日（土）家族ミーティング | 18:00～19:30 |
| 23日（水）県立精神医療センター | 14:00～15:00 |
| 31日（木）依存症研修（こころの健康センター） | 9:00～15:00 |

後援会 11月会計報告

収入の部	会員献金	153,000	支出の部	通信費	16,810		
	賛助会員	-		印刷費	6,000		
	法人会員	50,000		事務費	10,011		
	会場献金	-		行事費	5,450		
	雑収入	-		雑費	1,320		
						運営委員会	-
	① 収入合計	203,000		② 支出合計	39,591		
			③ 収支差額 (①-②)	163,409			
			前月繰越金	3,319,492			
			次月繰越金	3,482,901			

【後援会会員募集】

暖かで家庭的な雰囲気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