

# さいたまマツク 便利

2022年 5月号

～ 目次 ～

七福神巡り感想文	2
おしらせ	5
スケジュール	6
はらたち日記	7
会計報告	8



七福神巡り

## 『七福神巡りに行って』

N・G

3月21日に七福神巡りに行ってきました。朝方は寒くて少し厚着をして行きましたが、歩いているうちに少し暖かくなって良かったです。バラ園でお昼をとり、そのあと青空ミーティングをしました。座り心地が悪く早く終わらないかなと思っていました。その後残り二か所、与野本町の駅を目指して歩き始めました。結構道のりは長く3時30分頃与野本町駅に着きました。どこにどの神様がおいでになったのか分からなかったです。



## 『七福神巡り』

D・K

さいたま新都心に10時集合ということで、遅刻できないと思い前日から不安な気持ちでいました。迷惑かけられないと。次の日、何とか起きることができ、さいたま新都心へ。みんな集合し、七福神巡りに。最初は曇っていて寒かったのですが、途中からすごく晴れてきて歩いていると汗をかきくらい暑く、いい天気になりました。一か所一か所巡っていき、それぞれの神様の所でお祈りをしました。姉ちゃんの家族、兄貴の家族が今日も一日何事ありませんようにと。そして自分には今日も一日飲まないでいること、と。どこの神社に何の神様がいるのかわからなかったのですが、仲間と一緒に歩くことができ、とてもいい一日になりました。企画してくださったマックのスタッフの方、本当にありがとうございました。



## 『七福神巡りについて』

N・S

七福神巡りに参加したい思いがありましたが、ウイルス性結膜炎にかかり、残念な事に参加できませんでした。次回の参加を楽しみにしています。

## 『七福神巡りに参加できなくて』

Y・S

3月21日は、2回目のコロナウイルスのワクチン接種でした。朝9時に予約をして、恥ずかしながら母に送ってもらいました。帰って、家族四人で自転車で大宮第三公園に遊びに行ってきました。正直お酒を飲んでる時は、ほぼ連れて行く事がありませんでした。当然どうやって遊ぶのか分からずに、肩車をしたり、追いかけてっこをしてみたり、夢中になって遊びました。子供たちもすごく喜んでくれたのですが、子供の前では、私は無力だなと思い知らされました。今後マックの休みがもらえる事があったら、また公園に一緒に行きたいなと思いました。これから娘との距離を縮められたらと思います。これからは、妻、娘二人のために、良い旦那、パパにはなれないですが、普通の38歳の男性に近づけるように、もう一回貰った命、大切にしたいと思います。仲間と一緒に七福神に行きたかったけど、ワクチン接種の為、家族と公園に行けたので〇としました。それと同時にスリップの恐怖は常に消えないなと思った一日でした。

## 『七福神巡り』

Y・Y

自分は前日の夜、眠れず眠剤を飲んで寝ましたが、案の定眠れず、朝6時に起きてしまいました。10時までには新都心駅に行けばよいのに家を8時頃に出てしまい早くに着いていました。自分は腰の状態があまり良くなく不安でした。

いろいろな神社を拝みながら、今日一日、とにかく乗り越えられるように、と祈りました。昼食前に腰の痛みが増し、どうしようかと迷いました。

昼食後、ミーティングをしました。テーマは『春』でした。自分は花見イコール飲む事、花なんか見ないで酒ばかり飲んでました。腰が痛く、それからの巡りはリタイヤしました。翌日、マックを休みました。スタッフから「無理しても行きたいのか？」と聞かれ「はい」と言いました。「まず自分を大事にしてくださいよ、身体を一番に考えなきゃダメなんだからネ、そういうのはバカって言うんだよ。」と言われました。これからは無理せず身体と相談しながらやっけて行こうと思います。やはり健康第一だと思った一日でした。

## 『七福神巡りをしてみて』

K・S

「七福神巡りとは？」何をするのだろうか？。歩くそう。様は縁起所巡りということか。ふと、東松山のスリーデーマーチを50キロ歩いたことを思い出した。辛かったが、今では良い思い出である。今回は？とくにこれはこれはという思い出は残らなかった。とても残念である。折しも、この日は春分の日。墓参りの方がたくさんおられた。何年も秋田に帰って墓参りをしていないなあ。コロナが落ち着いたら行きたいと思っている。また、卒業式帰りの方も多くいた。自分の昔のことが瞼の裏に浮かぶ。只、公園でのミーティングは心が痛くなってきた。良い天気の下で遊ぶ親子たち。うらやましくなった。あまり本題とは違うところが、思い出に残ってしまう形になってしまった。もう一回参加してみたいかと言われれば、答えは「ノー」である。



# ★交流ソフトボール大会★

## マックチームVS混成チーム

一年中で一番の爽やかな季節がやってきました。

マック修了者、AAメンバー他、多数の参加をお待ちしております。

みんなで良い汗をかきましょう！

日 時：5月 5日 祝日（木）13時00分から15時00分

場 所：埼玉県障害者交流センター

連絡先：さいたまマック 048-685-7733



## 『21周年感謝の集い』

日 時：2022年6月5日（日）10時00分～15時30分

場 所：さいたま市産業文化センター（参加費無料）

コロナ禍で2度中止となった『感謝の集い』を、予防対策を行い実施する事になりました。日頃ご協力を頂いております関係者の方々、ご家族の皆様、そして、多くの仲間のご来場をお待ちしております。恒例の通所者、修了者による回復の歌声もお楽しみ下さい。

土曜(第四を除く)・日曜の午後、歌の練習をしています。

修了者の方々のご参加をお待ちしております。



## 5月の通所者プログラム

- 5日（木）交流ソフトボール（障害者交流センター）
- 12日（木）誕生会
- 14日（土）スポーツプログラム（障害者交流センター）
- 19日（木）マックダルク合同オンラインミーティング
- 26日（木）ビジネスミーティング
- 28日（土）視聴覚プログラム
- 31日（火）マック便り発送

## 5月のスタッフ渉外活動・自己啓発活動

- |                          |             |
|--------------------------|-------------|
| 4日（水）マックダルク連絡会           | 18：30～20：30 |
| 6日（金）家族ミーティング            | 19：00～20：30 |
| 7日（土）マック利用案内 与野中央病院      | 13：45～15：30 |
| 家族ミーティング                 | 18：00～19：30 |
| 10日（火）事例検討会              | 15：30～17：00 |
| 12日（木）マック利用案内 久喜すずのき病院   | 13：30～15：00 |
| 20日（金）マック利用案内 済生会鴻巣病院    | 14：30～15：15 |
| 家族ミーティング                 | 19：00～20：30 |
| 21日（土）家族ミーティング           | 18：00～19：30 |
| 25日（水）マック利用案内 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

翌朝、私はスコブル快調。ご本人様の目覚めは芳しくないようですが、手際よく帰り支度をして心から御礼を申し上げて宿を後にしました。車中の雰囲気は無言の重圧。何で？『塩屋崎灯台が詰まらなかった』・・・でしょうね。私は楽しさが詰まった2日間だったから、頭の中が♪みだれ髪♪だらけ。勝手に自然と唄っていました。家に着く頃「お母さんは、あの歌三番まで唄えてるの？」「イヤ別にー。」だって息が詰まるから、声高々に唄っていただけ。全く腹が立たない、ひばり効果かな？心の中で静かにご満悦。「思い出いっぱい作ろう。」と誘われたものだから、自分に都合の良い爽やかな出来事が、いっぱい用意されていると勝手に決め込んでいました。それが大きな勘違い。良い事も悪い事も。楽しい事も嫌な事も。用意されてる人生。自分が思い描く理想はアル症だけが特別に持っているのでは無く、私もシッカリ持っていた事に気付き恐ろしくなりました。でもね！例え当てが外れたとしても、周りの人が気分を害さないように気配りするのが大人じゃないのかなあ～。また一つ小さな小さな実が弾けて飛んだ気がしました。

〇月〇日

苦しい御家族集まってみませんかと問いかけて数ヶ月。勉強会などとは程遠い、ただただ『辛い思いを吐き出せる場所。』『アルコール依存症』と言う名の、理解し難い病気を少しでも体得しよう。アル症者の感情を受け入れ、イヤ受け止めよう。奇々怪々なアル症者の行動に巻き込まれないようにしよう。常に自分を客観視しよう・・・等など様々エトセトラ。いきなり身に付く訳も無く、小さな小さな気付きを積み重ねる心づもり。今はその心づもりを一番大事に生きてみようかなあ。

## 後援会3月会計報告

収入の部	会員献金	126,000	支出の部	事務費	9,815
	賛助会員	-		印刷費	8,400
	法人会員	50,000		通信費	-
	会場献金	-		行事費	-
	雑収入	-		雑費	933
	① 収入合計	176,000		② 支出合計	2,019,148
				③ 収支差額 (①-②)	-1,843,148
		前月繰越金	2,628,647		
		次月繰越金	785,499		

### 【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アルコール依存者がいます。マックが醸し出す雰囲気は闇夜を照らす灯台。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おります。一人でも多くの人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>