

# さいたまつく 便り

2021年7月号

～ 目 次 ～

与野バラ園感想文	2
20周年記念誌をお送りした方からのお便り	4
スケジュール	7
会計報告	8



5月20日 与野バラ園

## 『与野バラ園に行った感想』

A・S

一昨年の『七福神巡り』で初めて与野のバラ公園を訪れました。その時は、まだバラは咲いておらず、桜とのコントラストに寂しさを感じた記憶があります。その時に仲間から、「バラは5月頃に咲くんだよ」と教えてもらい、見に来たいなと思っていました。

去年はコロナ禍でバラどころではなく、汚すぎる部屋の掃除をしたり、親に腹を立てて家出をしたりと、それはそれは濃い時間を過ごさせてもらいました。

一年が経って今年バラの咲いた与野公園に行って、時の流れを感じました。また、あんなに殺風景だった場所が、お花でいっぱいなところを見て、生き物は何でも時間をかけている、そして必ず咲いているんだと思い、自分もこういう生き方をしようと思いました。

今回も企画して頂きありがとうございました。



## 『与野バラ園の感想』

G・N

5月20日にサテライトミーティングで与野のバラ園に行ってきました。

天気は曇りでしたが、バラ園に着いたらバラの香りがして良かったと思いました。



## 『与野バラ園での感想』

D・K

前日から楽しみ？というか、外でのミーティングってどんな感じだろうと思いました。それぞれ食事を持って行きバラを見て、ミーティングして解散との事。なんか行く意味あるのかなとか、バラなんか見ても・・・と思うけど、みんなでどこかに行くというのは、なぜかわからないけど不安でもあり、緊張していました。ただ、正直雨だろうと思い期待はまったくしていませんでした。なのでいつも通りマックに行き買って来た、おにぎりを食べミーティングだろうと思ってました。

前日のミーティングでたまたま神様を信じるか、についてのミーティングだった。仲間が言ったことはあまり覚えていないが、自分は神様はいると信じているし、また信じていると言った。いつも神様には感謝と謝罪を聞いて貰うだけで“願いごとは”しないのですが、明日は晴れますようにとお願いしました。心から思ったし、声を出して言った。

翌日、いつも通り、大宮駅のマクドナルドに行きコーヒーを頼み、飲んでいる時わ雨は降っていなかった。しかし、予報も良くないし、曇っているし判断は難しいだろうなと思っていた。職員さんから電話が来たときは“やっぱりな”と思った。そしたらまさかの行くとの判断！その決断にすごいと思った。与野本町は初めてだしどんな所か分らなかったのも、不安だったのですが仲間が来ていて安心した。それから皆さんも集りバラ園に。歩いているうちに暑くなっていて気がついたら、日が出ていた！自分はその時「うわぁ〜」と思い、心の中で、神様ありがとうございます、と言いました。仲間と会話しながら、バラ園が近づいてくる。みんなが「うおお〜」と言いながら自分もいつの間にかワクワクしている、楽しくなって行く。バラ園に到着し仲間たちが「綺麗だな〜」と。自分も確かに綺麗だと思ったし、来れて良かったと思った。

外で仲間と食べるおにぎりは本当に美味しかった！女性の仲間の手作りの弁当は美味しそうだった。よくばりを言ったらコンビニのおにぎりじゃなく、これが女性職員さんの作ってくれたおにぎりだったらな、と何故か思った。

自由時間があったので、一人でいろいろな場所を見る事が出来た。バラ園はもちろん、神社も好きなので仲間にも聞いたら近くにあるという事なので、天祖神社御嶽社、園福寺に行く事が出来ました。与野本町。いいところだなと思いました。

最近、神社に行けていなかったので、改めて感謝する事が出来ました。やはり、今、間違いなく、ここに来て今日一日を楽しく生きているのはマックのみなさんのお蔭です！それに、これも不思議ですが、個人的に女性の職員さんと前日に少し、お話をさせて頂いて、すごく気持ちが楽になったのもあるかなとも思いました。だから今日一日は心からみなさんに感謝する事が出来て良かったです。ミーティングのテーマは『雨』だったのですが、本当にあの瞬間だけは降らなくて良かったのと職員さんの判断のお蔭だったと思いました。それに職員さんの話も聞けて良かったです。コロナ禍で出来なくなる行事があると思いますが、今日みたいに外でやるミーティングは、すごく新鮮でなにより“前向きな話”が出来たと思いました。楽しい一日 有難うございました。

## 20周年記念誌をお送りした方からのお便り

ふるすあるは  
北野 陽子先生より

可愛いブーケと  
ケーキを  
頂戴しました



元川口市役所福祉課 西野 良雄氏より

『さいたまマック』20周年おめでとうございます。見切り発車のマックにふさわしい修了者手作りの『記念誌』ですね、温かみのある血の通った記念誌だと思います！素敵です！「立派な記念誌という」よりもマックを利用している人たち、支えてる人たちにとっての「本物の記念誌」だと思いました。私事で恐縮ですが、アル中さんに絶望していた生活保護の現場時代、AAで希望を見い出しました。マックで希望が現実の営みの中にあることを知りました。手元に届いた記念誌はそんな営みの延長線上に存在していました。私にとって素敵な記念誌です。『さいたまマック』の財産！！私にまでありがとうございました。運営委員を仰せつかりマックに通っていた当時が懐かしく、うれしくてちょっとおしゃべりになりました。記念誌の完成おめでとうございます。手元にいただいて本当に感謝です。ありがとうございました。くれぐれも御身大切にお願いします。

修了者 亀倉 昭彦氏より

おはようございます。記念誌届きました。ありがとうございました。

修了者 寺嶋 尚志氏より

こんばんわ寺嶋です。記念誌届きました。ありがとうございます。読まして頂き通所していた時を思い出し初心に戻ります。皆様のご健康を心から祈ってます。ありがとうございました。

## 『さいたまマック 20 周年記念誌』を拝読して

横浜市立大学医学部看護学科 松下年子氏より

この度は『さいたまマック』創立 20 周年を迎えられ、誠におめでとうございます。

20 周年記念誌を拝読し、『さいたまマック』がどのような歴史的背景をもって生まれ、その必要性からこれまでいかに存続してきたかという詳細な経緯をうかがい、目からうろこが落ちる思いでした。

通所者数が少ない時代もあったということ、そのようなハードルも、多くの関係者、関係団体の皆様、支援者や修了生の皆様等のご協力のもと乗り越えられてきたと知り、なんて凄い世界なのだろうと率直に思いました。『感謝の集い』という言葉が代表するように、お互いの感謝の気持ちや精神ほど人を動かし、人を向上させるものはないのかもしれませんが。

回復するということは回復させてもらうことであり、そのような機会を得る、提供できるのは、他者との世界でしか生きることができないわれわれ人間に与えられた、恵なのではないか。ご執筆された皆様の生の声から、それを改めて学ばせていただきました。

アディクシオン看護学を教えて早数十年となりますが、アディクシオンからの回復を語る上でのエッセンスがちりばめられた本記念誌を、是非、教育にも活用させていただきます。

修了者 植竹 央氏より

20 周年記念誌が届きました。ありがとうございます。通っていた頃が懐かしく甦ってきました。

影下さんが、岡山に住む娘さんの出産手伝いでマックを 2～3 週間休んだ事がありましたね、その時「影下さんが岡山から帰って来なかったらどうしよう。」とマックの皆が不安でいっぱい。イヤ不安なんてものじゃ無い、怯えていた昔を思い出しました。その時のお孫さんが高校 2 年生ですか、それが 20 年ですね。本当におめでとうございます。

## 『さいたまマック 20 周年おめでとうございます』

埼玉県立大学 保健医療福祉学部看護学科 森田 牧子氏より

埼玉県立大学は、2012年からさいたまマックに実習を受け入れて頂いています。昨年はコロナウィルスの渦中に、リモートで学生がミーティングに参加することをスタッフ・メンバーが受け入れてくれました。その実習では依存症家族でもある学生が自身の人生に価値を見出し、内面の変化と自己成長を見せてくれました。学生がどんどん変わっていく姿は、教員生活で初めての経験でした。日々メンバーがミーティングで語る人生、スタッフによる学生へのリカバリートーク、それらの中で学生が容赦ない質問を投げても、みなさん正直に真実を語って下さいました。その真実こそが学生に気づきを促し、今までの人生に意味を見出すことに繋がったのだと感じています。矢嶋さん天国から見えてますか？

今回、20周年記念誌を頂きましたが、多くの修了生のリカバリーが記されていました。20周年感謝の集いの中止、ミーティング回数の減少とコロナ渦でひととの交流が制限される中、修了生の個々の回復と感謝の気持ちが集まった記念誌となっていました。何かの時には力になる、力が集まる！これこそがマックらしさであると感じています。記念誌の中で、「マックの食事を皆で楽しく食べる体験をし、過去の辛い食事風景が一掃された」という修了者の言葉を読み、どんなに厳しい過去があっても食事を楽しみ感謝する団欒や対話によってひとは癒されていくのだと感じました。さいたまマックで日々生まれているプラスの言霊が記念誌には詰まっています。さいたまマック 20年の活動を支えてくださった方々に感謝するとともに、更なる発展をお祈りしております。

帝京科学大学  
吉岡 幸子先生より

お花のアレンジを  
頂戴しました



## 7月の通所者プログラム

日・月・火・水・木・土曜日・昼食提供・午後のミーティング

金曜日・・・・・・午後の AA ミーティング参加・直行直帰

8日（木）特別ミーティング

10日（土）スポーツプログラム（障害者交流センター）

15日（木）マックダルク合同ミーティング（リモートにて）

22日（木）サテライトミーティング（未定）

24日（土）視聴覚プログラム

29日（木）ビジネスミーティング

31日（土）マック便り発送

## 7月のスタッフ渉外活動・自己啓発活動

1日（木）家族教室 こころの健康センター 13：30～16：00

2日（金）家族ミーティング 19：00～20：30

3日（土）与野中央病院（利用案内） 13：45～15：30

家族ミーティング 18：00～19：30

8日（木）久喜すずのき病院（利用案内） 13：30～15：00

13日（火）事例検討会 精神科医北野先生 15：30～17：00

16日（金）済生会鴻巣病院（利用案内） 14：30～15：10

家族ミーティング 19：00～20：30

17日（土）家族ミーティング 18：00～19：30

28日（水）県立精神医療センター（利用案内） 14：00～15：00

※新型コロナウイルス感染拡大防止で変更になる場合があります。

※『映画が語るもの』と『はらたち日記』は紙面の都合上、  
お休みとさせていただきます。

## 後援会5月会計報告

収入の部	会員献金	134,000	支出の部	通信費	32,899
	賛助会員	10,000		印刷費	6,000
	法人会員	50,000		事務費	11,905
	会場献金	-		行事費	-
	雑収入	-		雑費	665
	① 収入合計	194,000		運営委員会	-
				② 支出合計	51,469
				③ 収支差額 (①-②)	142,531
				前月繰越金	927,805
				次月繰越金	1,070,336

### 【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