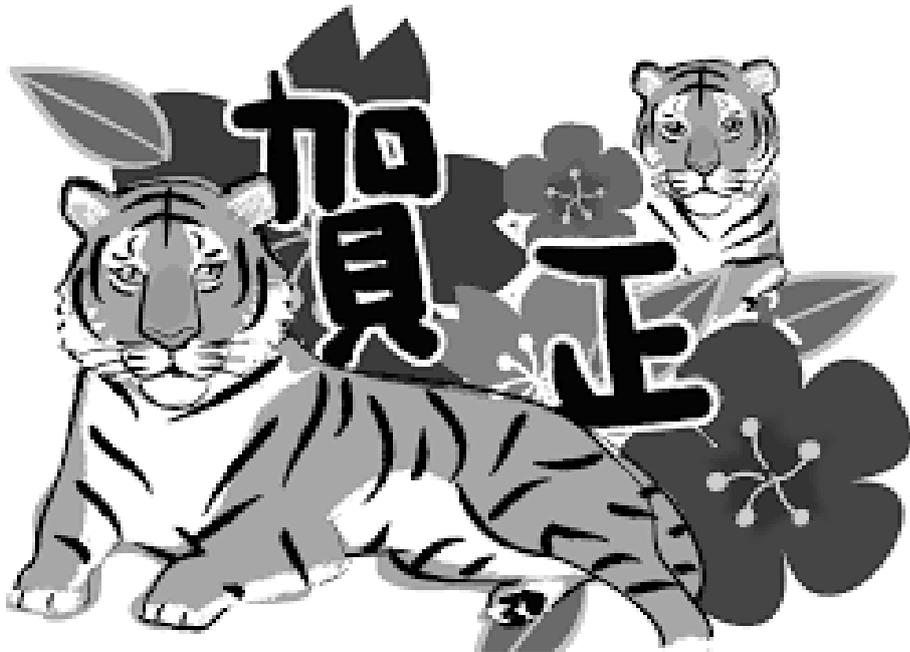




2022年1月号

～ 目 次 ～

年始のご挨拶・・・・・・・・・・・・・ 2
スケジュール・・・・・・・・・・・・・ 7
会計報告・・・・・・・・・・・・・ 8



『後援会長の挨拶』

NPO 法人さいたまマック

後援会長 松村 太一

新年おめでとうございます。よき新春を、お迎えの事でお喜び申し上げます。

旧年中は副会長としてお世話になっておりましたが、10月から後援会長させて頂く事となりました。まだまだ未熟ではございますが昨年の経験を生かして精進する所存ですので宜しく願い申し上げます。

昨年は、すべて緊急事態宣言下により、今までの後援会で活動していた行事が何一つ行えずにございましたが、お陰様で今年の2月のステップセミナーは開催する方向で検討しております。

今、冬を迎えて気の緩みが生じやすい時期です。私も多少体調管理の行き届かない部分があり、年末に腰痛を患い反省の多い年でした。

どうぞ皆様方も暖かくして、お体を御自愛下さい。



『代表理事の挨拶』

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。

昨年からのコロナも、いま流行しているのは何型なのか？この次は何型なのか？馴染みの無い名前が出てくる昨今になりました。そんな中、皆様は如何お過ごしでしょうか？幸いにも、さいたまマック関係者で「コロナに感染した！」という報告は届かずに運営出来た事はとてもありがたく思っています。

緊急事態宣言、蔓延防止等重点処置などの発出により、新しい生活様式や生活時間帯の設定を余儀なくされた時に、私達は最初は戸惑い不安に駆られました。

しかし状況に慣れてくると、他人の不備を取り締まったり、修正を強要したり、最後には人を責める事も無くなり、無気力になるのです。それは我々の病気とよく似ています。 コロナ禍が「私達は不安に憑りつかれた時、他人に不寛容になり、支配的で攻撃的になる。」 不安を受け入れられた人だけ、他人と友好的な関係を築けることを教えてくれた気がします。私達も自分の作業だけに努力し、他者を批判しない生き方を身に着ける為にプログラムで、「言いつばなしの、聞きつばなし」を実践してきたと思います。

本年から、従来のプログラムへ復帰する予定です。その中で予定を一部変更する事になりました。今までは、日曜日から土曜日まで所内プログラムの内、金曜日を昼間の AA ミーティング参加としていましたが、本年から金曜日の他に水曜日にも AA ミーティング参加に変更する事になりました。関係者の皆様には後ほど紙面をもちましてご連絡致します。

変わりゆく時代に、形態を変えながらも、プログラムを伝えて行きたいと思えます。本年もご協力お願い申し上げます。

コロナ禍ではありますが、会員の皆様に幸多き一年になりますようお祈り申し上げます。

『所長代理の挨拶』

NPO 法人さいたまマック

所長代理 影下 妙子

謹んで初春のお慶びを申し上げます。

『新型コロナ』と戦い続けて早2年、皆様と共に新しい年が迎えられました事を、心より感謝致しております。

昨年はコロナ禍の隙間を縫って2度ほど京都に出かけました。4月初旬は孫の引越手伝いでの4泊5日。11月には『緊急事態宣言』が解けて即の4泊5日。車の免許証を先週取得した孫の運転での観光。保険にタププリ入ったレンタカーで『天橋立』『渡月橋』『三千院』へと初乗り。「怖いッ！」とか「危ないッ！」の掛け声は慎まなければと肝に命ずるも、「うううッ！」「妙ちゃん心の叫びがダダ漏れだよ。」と何度となく娘に言われながら、恐ろしくも楽しい3日間でした。この間まで反抗期バリバリだった孫が・・・感無量。大満足で帰って参りました。

さてさて年老いた私の運転は？となると、今年4月に後期高齢者となるにあたり『適性検査』の案内が届きました。49点以下は免許更新の資格を失うとの内容に愕然。いずれ必ず訪れるであろう車の無い生活を、しっかり見据えなければならない現実と直面し沈み込む毎日でした。しかし悩んでいるうちに運転の安全度を検査して下さるシステムに、何で困っているのかが解らなくなってきたのです。思い起こせば9年前、階段主流の自宅から今のアパートに越した時「妙ちゃんが階段の無い家に引越してくれて安心した。」と子供達が言ってくれました。

適性検査が赤点なら免許証返納になって当たり前。今は、バスや電車を利用して車の無い生活の訓練をしております。元気に返納の日を迎えられたら、「妙ちゃんが運転しなくなって安心した。」と今度は孫も一緒にきっと言ってくれるでしょう。物忘れも頻繁に増え「私、すぐに忘れるから皆覚えといてね。」と胸張ってお願いして、大手振って助けて貰ってる昨今。本年も昨年以上に宜しくお願い申し上げます。そして1日も早い平穏な日を祈願しながら、皆々様の御多幸と御活躍をお祈り申し上げます。

『明けましておめでとうございます』

NPO 法人さいたまマック

相談員 影山 実

旧年中は、何かとご指導を頂きありがとうございました。本年も昨年同様、宜しく
お願い申し上げます。

昨年は、新型コロナウイルスの影響で、外プログラムが難しい状況にありました。
その中で感染予防対策を行った上での、バーベキュー・施設内での慰労昼食会・Xmas
昼食会を行い、それなりに楽しむ事が出来ました。

今年は、新型コロナウイルスが落ち着き、今まで通りのプログラムが行えればと願
い。また、AAの行事にも多く参加して仲間意識を高めて行けたらと考えています。

私事で、申し訳ございませんが、10・11月に居住している隣人とのトラブルや
家族との事でストレス性胃腸炎になり、病院に緊急搬送され上司や同僚に大変、ご心
配とご迷惑を掛けてしまいました。その中で気付かされた事がありました。『問題
は自分にある』のだという事を今頃になってですが再認識させられました。隣人との
トラブルも、健康管理の問題で胃腸炎を患った事などです。息子から「親父、もっと
体を大切にしろよ」と言われ、その言い方に『カッ』となりましたが、受け入れる事
が出来、そこから、いろいろな今まで言えなかった事がお互いに言えるようになった
事は良かったと感じます。

昨年9月に70歳を迎えました。まだまだ公私共に至らぬ所があり、ご迷惑をお掛
け致しますが、気持ちを新たに積極的な行動を心掛けて行きます。

本年も変わらぬご指導の程、宜しくお願い申し上げます。



『新年の挨拶』

NPO 法人さいたまマック

就労支援員 渡部 泉

明けましておめでとうございます。

皆様におかれましてはお健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

コロナ禍で誰もが大変な思いをしている中、ボランティアの皆さんをはじめ、多くの方々から温かいご支援を賜りましたこと、心より御礼申し上げます。

昨年は一昨年に引き続きコロナという大きな波に翻弄されながらも、通所者の健康と安全を第一に考え、慎重にプログラムをすすめてきた 1 年でした。長引くコロナの影響で、通所者のミーティングの機会が減ることに私自身が焦りと戸惑いを感じることもありましたが、通所者は遅しく、着実に成長していく姿を見せてくれました。久しぶりの修了者、失敗を乗り越えてのステップアップ、そして何よりも私の憂いを吹き飛ばしてくれたミーティングルームから聞こえる明るい笑い声。通所者一人一人の真剣さに、必死にプログラムに取り組む姿勢に大切なことを教えてもらえました。

また昨年はさいたまマック 20 周年ということで、多くの方々のご協力を頂き「20 周年記念誌」が完成しました。「さいたまマックだから出来たこと」「さいたまマックでしか起こりえなかったこと」が詰まった温かい 1 冊が出来上がりました。編集・製作に携わって下さった皆様、お忙しい中、寄稿して下さった皆様、本当にありがとうございました。

コロナウイルス感染拡大からほぼ 2 年がたち、日常も戻りつつありますがまだまだ出口の見えない不安と閉塞感は否めません。どんな状況下でも「さいたまマックがすべきこと」をしっかりと見極めながら「さいたまマックにしか出来ないこと」、「さいたまマックだから出来ること」を今後も考え続けていきたいと思っております。

本年も引き続き皆様方のご支援、ご鞭撻をお願い申し上げますとともに、この 1 年が皆様方にとりまして、穏やかで平安なものとなりますよう、心よりお祈り申し上げます。



第 16 回さいたまマックスステップセミナー

日時：2022 年 2 月 6 日（日） 会場：産業文化センター

【今年から通常プログラムになります】

1 月の通所者プログラム

- 1 日（土）秩父ニューイヤー宿泊研修会（長瀬）
- 6 日（木）サテライトミーティング（障害者交流センター）
- 8 日（土）依存症フォーラム 視聴会（施設内）
- 13 日（木）依存症フォーラム 視聴会（施設内）
- 15 日（土）スポーツプログラム（障害者交流センター）
- 20 日（木）マックダルク合同オンラインミーティング
- 22 日（土）視聴覚プログラム
- 27 日（木）ビジネスミーティング
- 30 日（月）マック便り発送

1 月のスタッフ渉外活動・自己啓発活動

- | | |
|---------------------------|-------------|
| 7 日（金）家族ミーティング | 19:00~20:30 |
| 11 日（火）事例検討会 精神科医北野先生 | 15:30~17:00 |
| 15 日（土）家族ミーティング | 18:00~19:30 |
| 12 日（水）マックダルク臨時連絡会 | 18:30~20:30 |
| 13 日（木）マック利用案内 久喜すずのき病院 | 14:00~15:00 |
| 21 日（金）マック利用案内 済生会鴻巣病院 | 14:30~15:10 |
| 家族ミーティング | 19:00~20:30 |
| 26 日（水）マック利用案内 県立精神医療センター | 14:00~15:00 |

後援会 11 月会計報告

収入の部	会員献金	133,000	支出の部	事務費	9,692
	賛助会員	-		印刷費	6,000
	法人会員	50,000		通信費	19,998
	会場献金	-		行事費	-
	雑収入	-		雑費	-
	① 収入合計	183,000		運営委員会	-
				② 支出合計	35,690
			③ 収支差額 (①-②)	147,310	
			前月繰越金	1,956,820	
			次月繰越金	2,104,130	

【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