

# さいたまツク 便り

2019年 2月号

～ 目 次 ～

秩父ニューイヤー宿泊研修会感想文	2
餅つきスナップ・調理実習	8
お知らせ・豆知識	9
はらたち日記	10
スケジュール	11
会計報告	12



2019年1月1日 秩父ニューイヤー宿泊研修会

## 『秩父ニューイヤーに参加して』

A. A.

12月30日は、わくわくでなんか眠れず、寝たのは午前2時過ぎに寝ました。そして、朝は7時に目が覚めてしまいました。それで時間がありすぎて、何をしたらいいのか分からず、シャワーを浴びて、もんもんと時間を過ごしました。そして、時間は早いのですが家を出ました。それから電車が来ました。早い電車に乗り熊谷に着きましたが、仲間はもうそれ以上に早く来ていました。Y子さんやS子さんも、もう来ていました。それから皆がそろい、電車に乗りました。

上長瀬に着きました。駅から旅館がすぐでしたので、とりあえず荷物を置き、色々を見て回り、それから部屋に行きテレビを見ていました。そして6時に食事に行きご飯を食べました。そのあとミーティングに入り、色々な情報を聞きました。その後、皆で部屋に戻りテレビを見ました。それからS君と風呂に入りに行きました。何年ぶりかの風呂なので、とても気持ち良かったです。自分は5年ぶりの風呂なので少し長く入りました。いつもシャワーばかりだったので、風呂もいいなあ〜と、思いました。

そして花火を楽しんでから寝ました。朝は7時に目が覚め、帰り支度をして置いて、朝のご飯を頂きに食堂に行きました。そして朝10時にチェックアウトをして皆で記念写真を撮りました。それから歩いて長瀬に向かいました。お参りに行ったのですが、自分は腰が悪いため、Sさんと途中のうどん屋で待っていました。そして皆で食事して駅に向かいました。

それで解散して家に無事帰りました。今回の長瀬はとても楽しかったです。

## 『秩父ニューイヤー宿泊研修会を終えて』

H. A.

私はこれまで、この様なイベントで年末年始を送った事がなく、一昨年はAAのミーティングの後、仲間の家で仲間と年末の格闘技を観てなんの飲酒欲求も起こらず家に帰り、近くの鐘の音を聴き眠りに入ったのですが、去年は自分の部屋で一人きりで、ミーティングにも行かず先取り不安を抱えて深夜まで過し朝方

眠りに着きました。そして、その後正月に川崎大師でお参りをした際「今年も断酒が出来ます様に」とお参りをしながら御神酒を飲みました。たぶん、年末あたりから、飲む前の囚われのスイッチが入っていたのだと思いました。

ミーティングに行く事で囚われから逃れていたのだと、連続飲酒をしているうちに気付きました。

今回は仲間たちと四六時中、一緒にいるという事で、かつてない安全・安心の中で眠りに入る事が出来ました。このような体験はマックに来ていなければ、一生経験しなかったかもしれません。とてもレアな体験をしたことを誇りに思います。

## 『秩父ニューイヤ―宿泊研修会に参加して』

Y. M.

天候にも恵まれ電車を乗り継ぎ、仲間と共に参加しました。毎年正月には、家族と過ごしていましたが、今回初めての体験です。

宿に着き夕食の時間まで仲間といろいろ話をしました。『あっ』という間の一年だったように思います。前は、お酒ばかり飲んで、だらだらした生活を送っていましたが、マックに通所してからは規則正しい生活が送れるようになりました。

宿では沢山のご馳走に大満足です。一番うれしかったのは、上げ膳据え膳だった事です。家では毎回食事を考えるのに苦労していたので楽ができました。夜と朝のミーティング。沢山の仲間のお話を聞く事が出来ました。

次の日は、宝登山神社に行きました、沢山の方が御参りに来ていました。皆、何をお願いしていたのか？私は家族の健康を祈りました。お昼は美味しい『うどん』を頂きました。私達だけに店を開いて下さり感謝です。

皆、無事に家に着く事が出来て良かったです、始めは正月くらい家族と過ごしたいと思っていたのですが参加して良かったと思いました。

依存症という病気の仲間と正月を過ごしたのですが、お酒なしでも楽しく過ごせる事がわかりました。皆、楽しそうに生き生きしていました。今後も仲間と共に色々な行事に参加出来たら楽しいと思いました。



## 『秩父ニューイヤー宿泊研修』

T. S.

今日は長瀬で一泊二日の研修。気分はちょっとした旅行である。

宿に着いて荷物を降ろし、夕食まではゆったりと自由時間を過ごした。さあ夕食だとみんなで食堂に行くと、そこには豪華な品々が並んでいた。刺身・カニ・天ぷら等々、何故かキラキラして見えた。

食事を終えて、少し経ってからミーティング。喫煙ルームと禁煙ルームがあったが自分は禁煙ルームを選んだ。普段ミーティング中は煙草を吸わないので、その部屋を選択した。部屋の中は寒かった。エアコンはあったが隙間風の方が強かったからなのか、全然暖かくなく、早くに風呂に入りたいと思っていた。

ようやく極寒の部屋でのミーティングが終わり風呂場へ行った。混んでいると思っていたが誰もいなく貸切状態だった。風呂で癒され、部屋に戻り時間を見ると夜の10時、あと2時間で2018年が終わる。部屋でのんびりとしていると外からドーンと音が聞こえ、外を見ると山の上に花火が見えた。

もう12時かと時間を確認したと同時に、こうお祈りをした…「今年は良い年になりますように…」と。

元旦は、宝登山神社まで歩く、というイベントだったが私は参道横の「うどん屋」で待つことにした。私は足が悪くリハビリ中なのであまり長い距離は歩けない。次、これなら登ってみようと思う。

今回の様な酒を飲まない年末年始は子供の頃以来であった。心身ともに本当にスッキリとした正月を迎えられた。このスッキリとした気持ちを忘れずに生活して行きたいと思います。

## 『長瀬に行って』

T. S.

どりよくした。

## 『秩父ニューイヤー宿泊研修会』を振り返って

S. M.

マックに通所する様になってから4ヶ月。正直、ここまで続くとは思いませんでした。最初は嫌々で、しょうがなく通所し、色々な行事やAAグループのセミナー等にも参加させて頂いているうちに、日々、通所するのが楽しくなる様になりました。

でも、宿泊というプログラムには少し抵抗があり、正直あまり乗る気もなく興味もありませんでした。

でも、行ってみれば、見なれない景色や雰囲気、お酒では酔えない気持ちになれ、初めて知り合う仲間には新鮮さと普通に自分の話ができる自分にも、びっくりもしました。なので、あっという間に一泊二日の宿泊研修が終わってしまいました。

本当は、昨年から母や妹との関係も良くなり、自分の地元、宮城に帰り家族でお正月を迎えたいと、私だけでなく母も妹達も思っていました。でも今は、まだまだ帰れない自分がいて、自分としても、やっぱり帰りたくても帰れない自分がいます。

本当に、体も心も健康に思えた時に家族に会えたら良いなあ～と思っています。来年は、秩父のニューイヤーは体験したので違うプログラムで、お正月を迎えたいと思います。

## 『秩父ニューイヤ―宿泊研修会（上長瀬）感想文』

T. N.

12月31日は、川越方面の仲間と時間を合わせて遠足の様な感じで合流しました。今まで車での移動しかしていなかったのが電車での移動は楽しかったです。

長瀬に行ったのは中学生以来で、ライン下りの船に乗ったのは覚えています。

現地は寒いと聞いていたので寒さに耐えられるか心配でしたが、思っていた程寒くはありませんでしたが夜は冷え込んで寒かったです。

インターネットからの情報だけだったので自分が思っていた程悪くはなかったです。百聞は一見にしかずでした。

ただ、夜の過ごし方が、あまりよう分からず、常に仲間と一緒に行動をしていました。

知っている仲間、初めて会う仲間と様々でしたが共通する問題を抱えているので色々な話を聞けました。

夕食も思っていたより豪華で一品ずつしっかりと食べました。欲を出してしまうとスイッチが入ってしまうので落ち着いて、ゆっくりと味わいました。食後の抽選会も何気に盛り上がりました。酒がなくても楽しめたので良かったです。

夜のミーティングは少し寒くて辛かったです、それも初めだけでした。ミーティング後、仲間と部屋に戻り少しリラックスしました。年末に家族以外と過ごしたのは久しぶりで緊張してましたが自然にリラックス出来ました。0時を回った時、花火が上がり、真面目に花火を見たのも久しぶりでした。

仲間と布団を敷いて目を閉じたら知らないうちに眠っていました。グッスリと眠れた感じがしました。

翌朝、朝食を頂いて、そのまま新年のミーティング後に写真を撮って終了しました。その後、マックの仲間と宝登山のお寺にお参りし、うどんを食べて解散しました。

今回の研修で感じた事は実行委員の方々、長瀬荘の方々の心温かいと思いました。それと、自分の不得意なコミュニケーション等、自分中心に考えて恐れを作っていた事に気付きました。また、この様なフェローシップに参加したいと思います。

## 『2019年秩父ニューイヤー』

Y. H.

初めての泊まりでのフェローシップは楽しくもあり少し疲れた。

日帰りのフェローシップのバーベキューに参加した事があり、楽しかったけど泊りは初めてで、寝るときに周りの人が近くてよく寝れなかった。

一泊二日は、あっという間っていう感じで終わってしまった。もし、さいたまマックからの参加でなかったら一人では参加しなかったと思う、さいたまマックでプログラムに入っていて良かったと思う。

埼玉北地区主催だから知っている人もいて、そんなに話すわけではないけど、AA会場や病院で会う以外に会えて新鮮だった。今回、初日の出参拝のツアーがあったがロープウェイ代が掛かるので参加したかったがやめた。カラオケも参加したかったが下手だから恥ずかしくて勇気が出なかった。次回、機会があったら下手でも素面で皆の前で歌いたいと思います。

今回、参加させて貰って本当に良かったと思う。まずは主催の埼玉北地区、協力の埼玉東地区、さいたまマック、行政の人達、どれが欠けても、この貴重な体験が出来なかったので、皆様に感謝です。今からサマーキャンプが楽しみです。

最後に料理が豪華で美味しかったです。



## ★餅つき★

恒例のお餅つき、12月29日行いました。

♥今年も美味しく出来ました ♥



寒さに負けず元気に、よいしょ！よいしょ！ 😞



みんなで、楽しく、あんこ餅・ずんだ餅・からみ餅などを作りました。

## ★調理実習★



1月8日、今回は久しぶりに『さいたま市障害交流センターの調理室』

『おでん』をみんなで作りました。施設内の小さなキッチンでは見られないような生き生きとした通所達の姿がありました。

## ★ステップセミナー中止の件★

毎年2月に行われていた『さいたまマックスステップセミナー』は産業文化センター内装工事の為、今年は中止となりました。



## ★与野七福神めぐり★

日時：3月17日（日）雨天の予備日は3月31日（日）

集合：さいたま新都心駅東口集合、出発10時00分

※昼食は各自ご用意ください。

※詳細については来月号に掲載いたします。



連絡先：さいたまマック  
048-685-7733

## ★豆知識★

『恵方巻』とは、節分に恵方を向いて無言で食すると縁起が良いとされる『巻き寿司』のこと。

節分の頃、新しい香の物が漬かる時期で、江戸時代中期、香の物入りの『巻き寿司』を切らずに丸のまま恵方を向いて食べ、縁起をかついだ。これが、やがて節分に恵方を向いて、巻き寿司を丸かぶりすると、その年の福がさずかるという招福の習わしになったとする説があります。



# 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

(平成30年12月号の続き)

内科と精神科の両方を同時に受診したい私達は、必死で順番を待った。『アルコール専門病院』の待合室で待つ人の多さに『アル中はこんなに沢山いたあ〜。』とホッとしている私。その人だけに容赦なく飛び交う会話・説得・説教…？

「お父さんは何度同じ事すれば気が済むの？」「今度また飲んだら私は出て行くから！」「春から高校生なる〇〇の事も考えないで、親として恥ずかしく無いのか！」イヤハヤ罵声にも似た声が交差するも、それは縋て私の姿だった。そして、1人の患者に4～5人の付き添いが居る事に納得。『私ン家だって一番最初入院は、4人も5人も付き添ってたよ。今はもう呆れ果てて、振り向いてもくれなく成りました。現に今は私1人。』寂しいのか、羨ましいのか、複雑な思いに苦笑いする私がありました。「影下さあん、お入り下さい。奥さんもどうぞ。」「はあい。」目から先に恐る恐る入った。ところが、「どなたからの紹介ですか？遠い所まで良くいらっしやいましたね。」あらまッ！想定外の面談でした。「はい、K病院の〇〇心理士から、家族が後悔しない病院に行くように言われましたので来ましたけれど。夫を取り巻く関係者は、私を助けて下さっているのではと、この頃思っています。」「それはそうですよ。」「えッ！どうして家族が、そんなに優しくして貰えるのですか？」「人はみんな弱い者なのよ、それを知っているから、他人に優しく出来るのよ。」・・・絶句。・・・そして号泣。

家族が後悔しない病院を紹介して下さった心理士、そして昨夜の夫の優しい言葉。そして今、暖かく迎えて下さっているワーカーさん。何とも素晴らしい方々と出会える私の人生。あぁー勿体ない！勿体ない！有り難き幸せ。

「風光明媚な所ですから、海を見ながら御自分の人生を見詰め直されたら良いと思いますよ！」ワーカーさんのその言葉と輝く海が、あれほど否認していた病気が、『アルコール中毒という病名』を認めたくなかった私が、『アル中って病気なんだ、だから夫もそうなんだ。』と、素直になれた瞬間でした・・・『これからは夫と闘わなくて済むんだあ〜。』・・・

## 2月の通所者プログラム

- 3日（日）みさとG O・S・M （三郷市文化会館）  
5日（火）スポーツプログラム 卓球（東大宮コミセン）  
9日（土）スポーツプログラムソフトボール（障害者交流センター）  
14日（木）調理実習 （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（施設内）  
26日（火）ビジネス  
28日（木）マック便り発送

## 2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 |
| 12日（火）職員研修会 精神科医北野先生 | 15：30～17：00 |
| 13日（水）済生会鴻巣病院（家族教室）  | 13：30～15：30 |
| 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 |
| 17日（日）依存症対策フォーラム     | 14：00～16：00 |
| 27日（水）県立精神医療センター     | 14：00～15：00 |

※『今一度、マックの活動を考える』は紙面の都合上休ませて頂きます。

## 後援会12月会計報告

収入の部	会員献金	171,000	支出の部	通信費	16,892
	賛助会員	110,000		印刷費	8,400
	法人会員	50,000		事務費	11,011
	会場献金	—		行事費	32,407
	雑収入	—		雑費	1,173
				運営委員会	—
	① 収入合計	331,000		② 支出合計	69,883
				③ 収支差額 (①-②)	261,117
				前月繰越金	3,482,901
				次月繰越金	3,744,018

### 【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