

# さいたまツク 便り



2021年1月号

～ 目 次

年始の挨拶	2
おしらせ・20周年記念行事に向けて	8
スケジュール	9
会計報告	10



2021年 賀正

## 『後援会長の挨拶』

NPO法人さいたまマック

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、一方ならぬご支援を賜り、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。これも、後援会員のみなさまのお力のおかげと、心より感謝いたしております。

去年1年新型コロナウイルスに怯えながら1年、後援会も4回中止になり色々な行事も中止、後援会が再開されて皆さんの顔を見ての安心感はなんだろう。『さいたまマック』のプログラムを修了させていただいてから、13年余りと、なりますが、『さいたまマック』が『ただ、お酒を止めるためだけの施設』ではなく、『自らの生活に力を与えてくれる大切な場所』であることを改めて感じました。

これからも、『さいたまマック』で多くの仲間が救われるよう祈るとともに、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参りたいと思っております。

本年も、どうぞ

よろしくお願い申し上げます。



## 『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

謹んで新年のお喜びを申し上げます。

去年はコロナ、コロナ、コロナでした。オリンピックは延期になり、第3波は何時収束するのか不明ですが、マスクの装着にも慣れてきた今日この頃です。

今年は、『さいたまマック』もやっと施設の大人の仲間になる20周年を迎えます。今だに資金面は十分ではありませんが、スタッフの皆さんは愚痴も言わず、日々仲間の回復に尽力してくれています。

そのスタッフの1人、矢嶋氏が昨年11月に交通事故の為、鬼籍に入りました。回復の支援には時には熱が入り過ぎる事も有りましたが、スタッフの中でも非常に有能な人材でした。新年早々ですが、御冥福をお祈り致します。

去年のさいたまマックは、コロナの影響で開始時間をずらして、施設では、午後だけのミーティングを行って来ました。通常のプログラムを変更することに躊躇いは有りましたが、Drの助言を頂き、感染しないことを優先して1ミーティングに変更致しました。1ミーティングにすることで、新たなお弁当作りのプログラムを取り入れました。昼食時さいたまマックに行くと徐々に通所者の腕が上がるのが判ります。日々お弁当を作る苦勞を味わい、かつて、作って貰っていた頃の有難さを実感し、妻、母に感謝出来る様になるプログラムです。女性のスタッフならでの、気付きでした。私には思いつきません。頭が下がります。

我々はお酒は飲まなく成ったとしても、日々の生活で他人に頼りきり、自分の役割では無いと思ひ込みます。だから、出来なくても良い。作ってくれる人が居なくなったから、コンビニで買うしか無い。と考えるのが依存症者です。お金が有ろうが、無かろうがコンビニで買うしか無いと考えてしまう。自分でお弁当を作ろうと考えない。そんな、我々が自分の為に日々お弁当を作る。限られた生活費の中で遣り繰りしながら生活する。それが、自分の身の丈を考えた生活に繋がると考えます。以前のように、足りなく成ったらサラ金、親、知人から借りるのではいつまでたっても、自分の給料で生活出来なく成ってしまいます。

実生活が営めるから、お酒に逃げなくて済む訳で、生活を疎かにして飲まない生活を続けることは、破綻した時に我々はお酒に逃げます。それを防ぐ第1歩がお弁当作りと思います。

コロナの御蔭で、通所者は1つスキルを身に着けました。慣れないマスクをして通ってくる通所者の姿は我々スタッフにも励みになります。「さいたまマックを守って行きたいな。」と素朴に思います。我々の力だけでは彼らを守ることは出来ません。

本年も、ご支援、ご協力宜しくお願い致します。

## 『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

あけましておめでとうございます。

新型コロナに明け新型コロナに暮れた2020年。世界中が対応策に翻弄されている中、皆様方には変わらぬ暖かなご支援を賜り、新しい年を迎えられました事を、心より御礼申し上げます。ありがとうございました。

お陰様で『さいたまマック』は今年で20周年を迎えることとなりました。数々の出逢いと別れを重ねた20年。命の一番近い現場で共に歩ませて頂きました事をも、重ねて御礼申し上げます。ありがとうございました。

この節目を迎えるに当たり、修了者が『イベント』と『記念誌』を企画してくれました。さいたまマックを修了した者でなければ考えられない内容を、ふんだんに散りばめたイベント。そして人生を改めて見直した自分物語の記念誌。今、一生懸命取り組んでいる姿勢に頭が下がります。記念の6月が新型コロナに埋れる事無く、無事に迎えられるよう、お祈りいたしております。。

また昨年は自他共に実に目まぐるしい一年でした。マックに於いては、新型コロナ感染予防に伴い工夫をしながらの支援を余儀なくされ、プログラムの大幅変

更となりました。4月の緊急事態宣言が出た時は通所者を職員が送迎する事から始まり、5月は自宅で待機して家事を体得する期間を設けました。6月からは恐る恐る午後だけのミーティングを開始して、夏が過ぎたら通常プログラムに戻る予定を組んでおりました。それが根底から崩れたのはスタッフ矢嶋氏の逝去でした。初夏に体調不良で入退院を繰り返えされておりましたが、少しずつ元気になられた矢先。10月には交通事故での入院となりました。しかし順調に回復され病室から電話やラインが出来るようになった11月7日、帰らぬ人となりました。責任感の強い方でした、笑顔が素敵なお方でした、大変お世話になりました。どうぞ安らかに眠りください。

また私生活に目を向ければ、親として子供に手渡さなければならない義務と責任を「いつかやろう。」とのんびり構えて70歳代に突入して数年。娘には事ある毎に「大切な事は書いて置いてくれないと解らないからね。」と言われていながら、重大な事柄ほど手が着けられず、『そのうち』と都合の良い言葉に逃げていました。そのうちって？、いつの事？、だいたい、何歳まで生きるつもりでの先延ばしなの？と自分を戒めはするものの、事態は一向に進まない日々。しかし忍び寄る新型コロナ感染の怖さを間近に知った時、身辺整理がまゝ捗る、捗る。

まずエンディングノートを書きました。『小学校1年生の担任名は？』『仲良しだった友達名は？』こんな事まで書き残して置くのかと驚いてしまいました。これは余命何ヶ月と宣告されてからでは、絶対に書ける物では無いと妙に納得しました。元気な今だからこそ書けました、ゲーム感覚で楽しく書きました。このノートに取り組んだ事によって今までの自分が整理され、これからの自分の計画が立ちました。残りの人生、子供達に出来るだけ迷惑をかけずに生きなければと思っている私に、災禍からの大切な贈り物でした。

最後になりましたが、新型コロナウイルスの一日も早い終息を願うと共に、支えて下さっている皆様方の御健康と御多幸を心よりお祈り申し上げます。

本年もお導き下さいますよう、なにとぞ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

相談員 影山 実

明けましておめでとうございます。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。先の見通しがつき辛い状況が続きますが、本年も昨年同様よろしくお願い申し上げます。

今年、さいたまマックは20周年を迎えるに当たり、記念行事を行う事になりました。この記念行事の一つとして記念誌を作る事になり、私は、この記念誌の実行委員として活動をして行く事になりました。

記念誌は、ここ10年間のマックの活動、修了された方々のマックへの気持ちなどを文集にまとめて掲載し手作りの記念誌に作りあげたいと、日々奮闘している最中です。

昨年、11月7日に職員の突然の訃報を知らされました。彼とは彼がAAに繋がりが間もない頃に知り合いました。彼は、私達のグループに入りその後新しいグループが出来るという事で、そのグループに移り積極的に活動していました。仕事は当時、工事現場の交通整理をしていましたが、毎日「腰が痛い」と持病の腰痛に悩まされていました。その後、マックの職員となり私と一緒に仕事をすることになり、彼は私と違って真面目過ぎる位真面目で几帳面でした。時々焦って物事を忘れる事がありましたが、彼の優れた才能にいろいろと助けられました。これからという時に残念でなりません。

現在、私は、昨年11月に非常勤から常勤となり、今まで以上の責任を痛感しております。

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。



## 『新年の挨拶』

NPO 法人 さいたまマック

就労支援員 渡部 泉

依然として続きます新型コロナウイルスの影響拡大を憂い、心よりお見舞いを申し上げますとともに謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

去年は新型コロナウイルスのため、これまで経験したことないような困難と混乱に直面した一年でした。大変な中にもかかわらず、皆様から多大なるご支援を頂きましたこと心より感謝しております。ありがとうございました。そして昨年11月、約2年半一緒に働いた同僚が帰らぬ人となりました。責任感が強く笑顔がすてきな人でした。心よりご冥福をお祈りいたします。

さいたまマックもコロナの影響を受けて通常のプログラムを継続することが困難になり、家事プログラム導入、通所時間とミーティング回数の変更などその時々状況を見ながらプログラム変更を行ってきました。ストレスフルな状況にもかかわらず通所者は今自分のすべきことは何かをしっかりと考え、逃げることなく粛々とプログラムをこなしてくれました。先が見えない、誰もが強い不安と戸惑いを感じるなか「今日一日」丁寧に生きることの大切さを通所者の姿を通して教えて頂きました。今年も通所者の成長を感じ、一緒に成長できる喜びを味わえることを楽しみにしています。そのためにも自分自身が今やるべきこと、できることをしっかりと見極め、素直な心と感謝の気持ちを持ち続けることを心がけていきたいと思っております。今だに終息の兆しが見えない不安な状況ではありますが、このおかげで改めて当たり前のように過ごしていた日常は決して当たり前ではなくたくさんの方の力で成り立っている、とても有り難いことだったと気づかせていただきました。

これからも医療、福祉関係者の皆様、さいたまマックを支えて下さっている皆様のお力添えを頂きながら共にこの困難を乗り越えていきたいと思っております。本年もご指導ご鞭撻のほどどうぞよろしくお願いいたします。

最後にこの災禍の一日も早い終息を願い、皆様のご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます。

本年もご指導ご鞭撻のほどどうぞよろしくお願いいたします。

## ★クリスマスプレゼント★ サンタクロースさんありがとう！



豪華で食べきれないほどのボリュームでした。  
修了者の皆様の暖かい心に感謝です、ありがとうございました。

### 1月のプログラム

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  
コロナ感染の状況により変更あり

### 『20周年記念行事の進行状況』

#### ★記念誌

- 1、記念誌構成の確認
- 2、表紙のデザイン検討
- 3、文章レイアウト検討
- 4、2月委員会・文集の確認
- 5、3月委員会・手直し
- 6、4月委員会・仮製本

#### ★イベント

- 1、横断幕の検討
- 2、事例の構成の検討

『はらたち日誌』『映画が語るもの』は、休ませて頂きます。  
次回をお楽しみに！

### 1月の通所者プログラム

- 1日（金）休所
- 7日（木）サテライトミーティング（初詣：氷川神社）
- 12日（火）特別ミーティング
- 23日（土）視聴覚プログラム
- 26日（火）ビジネスミーティング
- 30日（金）便り発送

### 1月のスタッフ渉外活動・自己啓発活動

- |                       |             |
|-----------------------|-------------|
| 6日（水）マックダルク連絡会・リモート   | 18：30～20：30 |
| 12日（火）事例検討会           | 15：30～17：00 |
| 14日（木）久喜すずのき病院        | 13：30～15：00 |
| 15日（金）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 |
| 27日（金）県立精神医療センター・リモート | 14：00～15：00 |

## 後援会 11 月会計報告

収入の部	会員献金	136,000	支出の部	通信費	16,716
	賛助会員	-		印刷費	6,000
	法人会員	50,000		事務費	9,512
	会場献金	-		行事費	-
	雑収入	-		雑費	760
	① 収入合計	186,000		運営委員会	-
	② 支出合計	32,988		③ 収支差額 (①-②)	153,012
				前月繰越金	1,787,208
				次月繰越金	1,940,220

### 【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症者がいます。

マックが醸し出す雰囲気は闇夜を照らす灯台。この火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