



## 2019年7月号

### ～ 目 次 ～

先生の講話・スナップ写真	2
看護学生実習感想文	3
お知らせ・豆知識	4
マックダルク合同ソフトバレー	5
スケジュール	6
はらたち日記	7
会計報告	8



さいたまマック感謝の集い

## 『さいたまマック感謝の集い』

6月2日（日）さいたま市産業文化センターに於いて『不動ヶ丘病院上妻先生』をお招きし、貴重なご講話を頂戴いたしました。



関係者の皆様、ご家族の皆様、いつもご支援を頂いている会員の皆様、お忙しい中ご参加くださいますして、誠に有難うございました。

## ★さいたまマック合唱団★



『ありがと～ ございま～す』

感謝をこめて唄いました。

## 『ホッとできる場所、さいたまマックがあるということ』

上尾看護学生 E・T

3日間の実習を通して、マックという場所が、アルコール依存症の方々にとって、単にアルコールを飲まないようにするための場所ではなく、社会で生きていくために必要な、さまざまな生活習慣を身につけ、生活のリズムをつくる場であり、他者との関係性を円滑にするための、コミュニケーションスキルを向上させて、地域社会に戻り、生活ができるように支援を受けられる場所であるということ学びました。

また、回復には、依存症の方々の意識（気付くこと・認める事・ゆだねる事）が必要であり、1人ひとりの心の状態に合わせた支援を、職員の方々が経験したことを共通理解として生かし、対応を行っているという事も学びました。

実習中に、通所者同士のトラブルがありました。職員の方々は、これを当事者の方たちだけの問題としてではなく、さいたまマック全体の問題として捉え、通所者の方に対して厳しい言葉を交えて関わっていました。これは、職員の方が通所者の方たちを大切な存在として考えているからこそ、ビジネスミーティングという意見交換の場で話をし、その想いを通所者の方たちに伝えたのだと感じました。本気で叱ってくれる、本音で話をしてくれる関わりを目の前で見ることができ、貴重な時間と感じました。

職員の方々の想いが、通所者の皆にしっかりと伝わり、さいたまマックが心のよりどころで、安心ができて『ホッ』と出来る場所であり続けて欲しいと思いました。

3日間という短い期間でしたが、たくさんの学びを、ありがとうございました。



## ★新潟宿泊研修会★

- 日 時 : 2018年7月20日(土)～21日(日)
- 集合・出発 : 7月20日(土) 7:00  
大宮駅西口(シーノ大宮とソニックシティの間)  
※時間厳守
- 場 所 : 見附市立海の家 海・海ハウス
- 定 員 : 宿泊定員 70名
- 費 用 : 1泊2日  
大人 7,100円 小・中学生 5,100円  
未就学児 無料 (寝具使用時は5,100円)
- 交 通 費 : 6,500円
- 合 計 : 13,600円 日帰り2,000円
- 申 込 込 み : 7月12日までに参加費用を添えてお申込み下さい。  
※詳細は同封のパンフレットをご参照下さい。  
(当日の連絡は、影山携帯 080-5511-7288)



## ★豆知識★

### 『夏至・小暑』

1年の中で最も太陽が高くのぼる時期です。なので当然ですが1日が長くなりますが、現代では梅雨であることからそう感じずらいかもしれません。

そして梅雨があけると七夕を過ぎた頃から夏がやって来て、本格的な暑さが始まる前の事です。 暑中見舞いを書いてもいい頃ですね。

## ★スポーツプログラム 卓球★

6月4日（火）東大宮コミュニティーセンターにて良い汗をながしました。



## ★マックダルク合同ソフトバレー★

6月20日（木）赤羽体育館でソフトバレー大会が行われました。

沢山の人が集まりケガもなく、とても楽しい一日でした。



しっかり準備運動



つかれた～！

### 7月の通所者プログラム

- 2日（火）スポーツプログラム 卓球 （東大宮コミセン）
- 11日（木）調理実習 （障害者交流センター）
- 13日（土）修了者との交流ソフトボール（障害者交流センター）
- 16日（火）誕生会
- 20日（土）新潟宿泊研修会 見附市立海の家 海・海ハウス
- 21日（日）新潟宿泊研修会 見附市立海の家 海・海ハウス
- 27日（土）視聴覚プログラム
- 30日（火）ビジネスミーティング
- 31日（水）マック便り発送

### 7月のスタッフ渉外活動・自己啓発活動

- |                     |             |
|---------------------|-------------|
| 3日（水）マックダルク連絡会      | 18：30～20：30 |
| 5日（金）家族ミーティング       | 19：00～20：30 |
| 6日（土）与野中央病院         | 13：45～15：30 |
| 家族ミーティング            | 18：00～19：30 |
| 9日（火）事例検討会 精神科医北野先生 | 15：30～17：00 |
| 11日（木）久喜すずのき病院      | 13：30～15：00 |
| 19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 |
| 20日（土）家族ミーティング      | 18：00～19：30 |
| 24日（水）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

『自己退院・強制退院』の常習夫が『死』に直面しての入院だった。それが何と3ヶ月のプログラムを一応済ませて見事に生還。今まで入院した病院でも『アルコール依存症の教育』を受けたはずだが、自分の都合で聞こえたり聞こえなくなったり、奇妙な聴覚の障害も持ち合わせている夫ゆえ、勉強会などに関係なく順調に悪化していた。しかし、この度の入院では不思議と聞こえた事が多々あったようだった。人間性が芽生えたのか、それとも持ち合わせていた人間性を取り戻したのか、

「今晚なに食べたい。」「そうだなぁキンピラゴボウ作ってくれ。」

「明日、昼過ぎに出掛けるからね。」「うん！気を付けて行って来いよ。」何と言っても「仕事はどうなっている。」なんて投げ掛けてくるから堪らなく嬉しい。かつて意味も無く口ずさんでいた『さくらと一郎』唄う『昭和枯れすすき』♪しあーわーせなんて望まぬが、ひとーなみーで居たいー♪今まで人並みは当たり前とっていたけれど『人並み』ほど幸せは無いと心底実感した。欲張りだった私は、不平と不満に渦巻く日々を送っていた。子供が望む望まないに関わらず、親の希望を当然の如く押し付け、良い親だと勝手に思い込み、自分だけが幸せに浸って居る。そんな邪念をこの病気が根こそぎ刈ってくれたのか、『普通』に生かされてる幸せを噛み締めて毎日がやけに楽しい。

〇月〇日

毎日が夢かと疑うほどの平凡な時間、1ヶ月が過ぎ2ヶ月目に入ったある日、彼は飲んだ。何で？分からない、分かりたく無いのでは無く！本当に『分からない』。問い詰めるでも無ければ、酒を探す事もしない、したく無いのでは無く普通に『しない』。アル中様と一緒に生活して居るけど、イライラしないし、ザワザワもしない！

私も夫と同じで、視覚や聴覚が変化したのだろうか。何かが芽生えてきたのだろうか！やっぱり家族は病気だ、かなりの大病だ。

## 後援会5月会計報告

収入の部	会員献金	156,000	支出の部	通信費	18,286
	賛助会員	4,000		印刷費	8,400
	法人会員	50,000		事務費	10,016
	会場献金	-		行事費	-
	雑収入	-		雑費	2,172
	① 収入合計	210,000		運営委員会	-
				② 支出合計	38,874
			③ 収支差額 (①-②)	171,126	
			前月繰越金	1,442,782	
			次月繰越金	1,613,908	

### 【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