



2019年12月号

～ 目 次 ～

交流会での一言メッセージ	2
おしらせ	5
スケジュール	6
はらたち日記	7
会計報告	8



11月3日さいたまマック後援会主催交流会

『交流会に参加して』

T・S

今年も交流会に参加させて頂き、有難うございました。

大勢で作る料理は楽しい。いつもは一人で自分の分だけを作る・・・。
何か寂しい。皆で作ると違うんだという事を感じさせてもらいました。
そして、大勢の仲間と談笑しながら食べると美味しいというのが少しずつ分ってきた気がする、これが仲間というものなのか。

少しずつ、時間をかけて『飲まないで生きる生き方』
を続けていきたいと思います。



『さいたまマック交流会に参加して』

T・S

昨年、この時期は入院中で気をつかってしまうからという理由で欠席をしました。
今年は、美味しい食べ物がたくさん食べられると楽しみでした。昨年、抱いた遠慮してしまう気持ちがない事が不思議です。

僕は家で遠慮し、会社で遠慮し、友達と一緒にいる時でも遠慮していました。自ら居場所を居心地悪くしていたのです。初めて自分を包み隠さず、さらけ出せる居場所がさいたまマックです。関わってくれてありがとうございます。

『さいたまマック交流会』

J・K

これだけ多くの仲間に支えられて、私達はいるのだという事を改めて思いました。
真剣に料理を作っていました。

自分たちで力を合わせて作る料理は格別の物でした。修了生たちが指導して料理を
教えてくれました。私は大根の皮剥きを担当したのですが、料理をした事が無いので
かなり緊張をしました。

多くの人が居たので多少、気疲れしましたが、心暖まる一日でした。
支えてくれて、暖かい目で見守ってくれている皆様に本当に感謝致します。
ほんとうにありがとうございました。

『さいたまマック後援会主催の交流会に参加して』

K・K

私は今回、初めてこの交流会に参加しました。午後から大勢の人が集り皆に振る舞うための料理作りが始まった。巨大な鍋、数々の調理器具が並べられ私たち通所者も参加し、皆でいっせいに多くの食材を豪快に調理していく。私はというと、サラダ・汁物・唐揚げ等の料理のため、食材を切り、また揚げ物を手伝った。油が跳ね熱かったが何とか出来た。ともかく必死だったが、その事を通じ多くの人たちと触れあいを深め、一人では味わえない暖かい雰囲気を感じる事が出来た。

交流会は開催され、和気あいあいとしたアルコールの無い時間が過ぎていった。その事が私にとって、とても不思議に感じた。ここにアルコールが無いにもかかわらず皆、大いに楽しんでいる。私にとって、とにかく新鮮だった。とても緊張したが良い経験をさせてもらった。



『交流会感想』

S・M

さいたまマックで初めてのイベントで何十年かぶりにエプロンして包丁を握りました。僕が担当したのは、ジャガイモの皮剥きと、ニンジンの皮剥きでした。

皆で何かをやるという事が本当に久しぶりで大変でしたけど楽しかったです。洗い物も担当しました。腰が痛かったですけど頑張りました。料理もいっぱいあって大変美味しかったです。

また、やりたいです。ありがとうございました。



『さいたまマック交流会の感想』

T・N

マックに通所して初めて交流会に参加しました。

みんなで手分けをして、材料を切り、みんなの輪の中に入っている事が自分にとって良かったと感じた。食べ物も出来たてで、美味しかったです。特にタコ飯・鶏のから揚げはハマりました。

また、参加したいです。

『交流会に参加しての感想』

E・S

今回、初めて通所者として交流会に参加させて頂きました。

今年は、会場作りから、食事の準備から参加させて頂きとても充実した会になりました。

準備では、洗い物と唐揚げ物をするコツなどを教えて頂き、新しい知恵を得ながら楽しく調理が出来ました。会には、沢山の仲間の方に来て頂き、皆様のご協力の下で素敵な時間を過ごす事ができました。本当にありがとうございました。



★修了者との交流ソフトボール★

11月9日（土）障害者交流センターにて、修了者とソフトボールをしました。

天気も良く、とても気持ちのいい一日でした。



★餅つき&ミーティング★

日 時：12月29日（日）15時～

場 所：さいたまマック

会 費：無料

杵と臼でつき立てのお餅に、あんこやきな粉をまぶしたり大根おろしや納豆をからめたり。きのこ汁や白菜漬けも用意しております。

お手伝い頂ける方は、10時頃迄にお越し下さい。
ミーティングは18時から行います。
心よりお待ち申し上げます。

今年は、お囃子があります。
16時～17時の間の20分程度です。



★さいたまマックステップセミナー★

日 時：2月2日（日）10時00分～15時30分

場 所：さいたま市産業文化センター

☆20周年記念行事実行委員募集☆

『さいたまマック』が誕生したのが2001年。2021年に20周年を迎える事となりました。皆さま方のご支援ご協力の賜物と改めまして御礼を申し上げます。

さて20周年に伴い小さな足跡を残すべく、実行委員会を立ち上げる運びとなりました。記念行事、文集の実行委員を募っておりますので、多くの方々の御助力をお願い申し上げます。

連絡先：さいたまマック

☎048-685-7733

12月の通所者プログラム

- 3日（火）スポーツプログラム 卓球（東大宮コミセン）
- 11日（水）マックダルク Xmas 会（北区滝野川会館）
- 12日（木）AM 調理実習 PM ミーティング（障害者交流センター）
- 14日（土）依存症対策フォーラム（川口総合文化センター）
- 17日（火）誕生会
- 22日（日）AA 熊谷 G ステップセミナー（熊谷文化創造館さくらメイト）
- 23日（月）Xmas 食事会
- 24日（火）ビジネスミーティング
- 28日（土）視聴覚プログラム
- 29日（日）AM マック便り発送 PM 餅つき
- 30日（月）大掃除
- 31日（火）AA 秩父ニューイヤー宿泊研修会（秩父郡長瀬町長瀬荘）

12月のスタッフ渉外活動・自己啓発活動

- | | |
|----------------------|-------------|
| 4日（水）マックダルク連絡会 | 18:30~20:30 |
| 6日（金）家族ミーティング | 19:00~20:30 |
| 7日（土）与野中央病院 | 13:45~15:30 |
| 家族ミーティング | 18:00~19:30 |
| 10日（火）職員研修会 精神科医北野先生 | 15:30~17:00 |
| 12日（木）久喜すすのき病院 | 13:30~15:00 |
| 14日（土）依存症対策フォーラム | 13:30~16:30 |
| 20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 |
| 21日（土）家族ミーティング | 18:00~19:30 |
| 25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

この度の入院は事もあろうに任期満了。何があったのだろうか？日本一の名医に出会ったからなのか？心豊かなワーカーさんとの出会いがあったからなのか？はたまた施錠されて無い環境が良かったのか？それは他でも無い、この4年余りの数知れぬ『出会い』の賜物であることは押して知るべし、間違いない。無理矢理入院させられた時に…、逃げ帰った時に…、自己退院した時に…、そして強制退院させられた時に…、関わって下さった方々の、様々な表情が走馬燈の如く頭を駆け巡った。そこには何一つ無駄な『出会い』は無かった。総てが今日の退院に繋がっている現実を目の当たりにして感無量。余り深みは無いが小さな達成感があった。帰り際、「来年、埼玉に出来る病院の〇〇先生にシッカリしがみ着いていたら大丈夫だからね。」と、あのワーカーさんからホッとする言葉を頂戴して病院を後にした。

〇月〇日

大変失礼ではありますが、『いつか飲むだろう』の不安は常にあった。イヤ常に在ると言うより、一抹の不安を持ち続ける事で、バランスを取っている今日この頃だった。何とこれを『共依存』『家族病』と言うらしい。自分に向けられる『病気』を何気に否定している私がいた。『私は違う』と微動だにしない私がいた。「何で？どうして？」と誰かに問われたら「何でも良いから私は違う。」と意味不明の答を準備している私がいた。何の病気であろうと、病気には誰もなりたく無い訳で、病名を宣告されたら「まさか私が！」と1回『否認』するのは当然の事だと想像は出来る、しかし私は、「総て『犠牲』にしてこんなに『一生懸命』やって『上げた』のに。」と、自分への誉め言葉を散りばめ、私は揺るがない犠牲者の立ち位置を決め。やって上げてると、良妻気取りの高慢を振りかざす。こんな立派な妻を病気だとは何事だと、腸が煮えくりかえる想いの中を行ったり来たり。まとまらない自分を持て余していた。

後援会10月会計報告

収入の部	会員献金	168,000	支出の部	通信費	16,728
	賛助会員	-		印刷費	6,000
	法人会員	50,000		事務費	9,925
	会場献金	-		行事費	-
	雑収入	-		雑費	1,049
		/		運営委員会	-
	① 収入合計	218,000		② 支出合計	33,702
				③ 収支差額 (①-②)	184,298
				前月繰越金	2,395,213
				次月繰越金	2,579,511

【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