

さいたまツク 便利

2022年 4月号

～ 目 次 ～

調理実習感想文	2
おしらせ	6
スケジュール	7
会計報告	8



調理実習 3月3日(木)
(障害者交流センター)

『調理実習をおこなって』

G・N

障害者交流センターで調理実習行いました。

メニューは焼きそば、中華スープ？おにぎりです。作り始めが早かったので、出来上がりも早かったです。皆で分担しておこなったので、手際よくできました。焼きそばは、久しぶりに食べたので、美味しかったです。スープも美味しかったです。しかし焼きそばの量が多かったので当分、焼きそばは良いかなと思いました。

普段ボランティアで、お昼ご飯を作ってくれる方々は一人で作ってくれているので、感謝致します。



『初めての調理実習』

D・K

まずは、なにを作るかを、仲間とミーティングで決めるところから始める。その時点でワクワクする。個人的にはいろんな意見を出し合って決めるのかなと思いきや、あっけなく『やきそば』に決定。何を買うだの、スープは何をするだの色々話し合い、みんなで決めた。

調理実習前日、なにか嫌な予感がして気付いた時にはすでに遅かった。あんなに確認したつもりなのに調味料を忘れた。調理実習当日、朝起きれるか不安もあったがちゃんと起きた。忘れた調味料は持参することに。みんな集まり会場につき、さっそく調理。仲間と協力し合ってやるのは楽しい。特にマックにきて「一週間の仲間・一ヶ月の仲間」とも、いつもと違った感じで話も出来て楽しかった。

自分はおにぎりの担当だったのですが、丁寧に気持ちを込めて握りました。仲間とみんなで作った、焼きそばと、おにぎり、卵スープ。本当に美味しかったです。そして何より作ってみて思った事は、いつもマックでバランスよく食事を作って頂いている方たちに、改めて感謝をしました。本当にいつも、ありがとうございます。

そして、貴重な体験をさせて頂き有難うございました。



『調理実習』

N・S

調理実習は二度の通所時に経験しているが、一つの料理をチームを編成して成し遂げるプログラムであった。マックのビジネスミーティングで、私の提案が取り上げられ、三名で手分けをしてスタート、分担して出来上がったのが焼きそばであった。三名の手つきが斬新な中、男子料理の女性には無い、また違った個性的な仕上がりの中美味しくいただきました。二班に分かれ他の組は中華スープとおにぎりでしたが、これもまた美味で濃い味の焼きそばに合った。卵の薄味が料理のバランスを引き出し、通所者と職員とで、和気あいあいと楽しい一日でした。次回はどんな献立、調理になるか分かりませんが、この機会を与えられたお陰で、通所者全員の団結が深くなりました。ありがとうございました。



『調理実習』

Y・S

3月3日の調理実習では、気付かされる事が沢山ありました。楽しかったのはもちろんの事ですが、あんなに真剣に料理を作るという事を初めてしました。いつもマックで御飯を作ってくれる人、自分の奥さんや親などにすごく感謝をしました。

私は昔から食事が出てきて、当たり前前の生活をしていたので、今回の調理実習は、すごい私にとって胸に刺さる調理実習でした。また、次があるのなら三百五十円で自分達の好きな食べ物が作れるとの事なので、材料をもっと高級な物で皆で調理をしてみたいなと思いました。

それと同時にまだ細かい作業は、まだまだ出来ないんだなと思いました。最後に、これから御飯を作って頂いた人に感謝の気持ち、そして自分の家族にも何か手料理を作ってあげたいと思いました。



『久しぶりの調理実習』

Y・Y

まだ寒い日が続いている中、今日も寒い日でした。自分は遅れるのが嫌だったので早めに家を出ました。さいたま新都心に40分前につきました。そうしたら通所しているSさんがもう待って居ました。一緒にいろいろと話をしているうちに、仲間が一人二人と全員集まって、障害者交流センターに行きました。自分は自炊をしていないので、仲間から教わりながら具材を切ったり、洗い物をしていました。フライパンを振っていた時、仲間に「こうした方がいいよ」と教わって少しずつ覚えていきました。焼きそばが出来た時はとっても気持ちのいいものでした。自分は一番先に食べ終わりました。いっぱい食べました。

おなか一杯になり眠たくなりました。自分はそのあと眼科に行くので、仲間と別れ家路につきました。いつもボランティアでお昼ご飯を作ってくださいる人の気持ちが分かりました。とってもありがたい事です。いつも心のこもった料理をありがとうございます。また今度調理実習をやるときは、もっと率先してやっていきたいです。人に教わる大事さを学びました。いつも自分は、自分勝手にして失敗してしまうので、「人に聞く」ということを、これからしていきたいと思います。いろいろ学ばせてもらった調理実習でした。



調理実習をやってみて

K・S

包丁を握ったのは何年ぶりだろう。老眼になってからは初めて握る。手元がよくみえず、人参を切るのが怖い。白菜を切って自分の仕事はほぼ終了、周りを見るとみんな真面目に作業をしている。「片付け・・・片付け・・・」 ご飯が炊け次第ゆかりを混ぜ、おにぎりの製作開始。おにぎりを作るのも久々。後ろを見ると焼きそばチームが奮闘中。ツープラトンでフライパンを振っている、振っている、ソースをかけ混ぜ混ぜKさん制作の白菜のコンソメスープ完成。量が多いがおいしそうだ。



盛り付け、焼きそば。スープ量が多い。おにぎり小さいの2個。

みんなで作った料理美味しくないはずがない。美味しいのだ。間違いないのだ。

私も料理は久々で、指を切らないか気が気でなかったが、さいたまマックの協同作業の実習はとても楽しかった。良き思い出になるに違いない。ありがとう、さいたまマック。未来永劫のさいたまマック。

★交流ソフトボール大会★

マックチームVS混成チーム

マック修了者、AAメンバー他、参加をお待ちしております。
みんなで爽やかな汗をかきましょう！

日 時：5月5日 祝日（水）13時00分から15時00分

場 所：さいたま市障害者交流センター

連絡先：さいたまマック 048-685-7733



『21周年感謝の集い』

日 時：2022年6月5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（参加費無料）

コロナ禍、予防対策を行い、感謝の集いを行うことになりました。
日頃ご協力を頂いております関係者の方々、ご家族の皆様、そして、
多くの仲間のご来場をお待ちしております。
恒例の通所者・修了者による回復の歌声もお楽しみ下さい。

土曜(第四を除く)・日曜の午後、歌の練習をしていますので、
修了者の方々のご参加をお待ちしております。



4月の通所者プログラム

7日（木）サテライトミーティング BBQ （さぎ山公園記念）

9日（土）スポーツプログラム（障害者交流センター）

14日（木）誕生会

21日（木）マックダルク合同オンラインミーティング

23日（土）視聴覚プログラム

28日（日）ビジネスミーティング・マック便り発送

4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）マック利用案内 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 15:30～17:00

14日（木）マック利用案内 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（水）マック利用案内 県立精神医療センター 14:00～15:00

『映画が語るもの』『はらたち日記』は紙面の都合上
今月号はお休みさせていただきます。

後援会2月会計報告

収入の部	会員献金	132,000	支出の部	事務費	9,692
	賛助会員	3,000		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	6		雑費	-
	① 収入合計	185,006		運営委員会	-
				② 支出合計	35,690
			③ 収支差額 (①-②)	149,316	
			前月繰越金	2,479,331	
			次月繰越金	2,628,647	

【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おります。

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