



2019年6月号

～ 目 次 ～

嵐山BBQ感想文 . . . . . 2  
お知らせ . . . . . 5  
スケジュール . . . . . 6  
はらたち日記 . . . . . 7  
会計報告 . . . . . 8



4月29日 春季合同バーベキュー大会

## 『春のバーベキュー』

T・S

「酒のないバーベキュー・・・楽しく過ごす事が出来るのだろうか」と不安が大きかった。いざ、駅に着くと気持ちの良い暖かい風が吹いていて、少し不安が削れた。

駅から30分程歩いて現地に着いた。数ヵ月ぶりに大自然の中に身をおくと溜まっていた毒気が抜けた様な気がしました。

仲間に声を掛けて頂き調理を手伝わせて貰ったのが嬉しかった。一人で飲んだくれていたら、この様な嬉しい体験をする事は出来ない。こういった小さな喜びを忘れずに、色々なところで少しずつ自分にとって良い糧となるものを拾って行きたいと思った一日でありました。

## 『嵐山バーベキューフェローに参加した』

T・N

AAに繋がってからフェローはあまり参加した事が無かったので、良い経験になりました。始めは何をしたら良いのか分からなかったのですが、なるべく打ち解けようと思いました。

顔見知りのグループが作業をしている所に入り、野菜などを切らせて頂きました。久しぶりに包丁を使いました。

酒がなくても楽しめる事に気付きました。色々食べているうちに、どの位の量を食べたのか分からなくなり、苦しくなってしまったので、ブレーキをかけました。自分は、その辺の感覚が分からないので、いつも後で後悔してしまいます。

昼食後、ある程度、後片付けが済んでから、青空の下で、ミーティングをして解散となりました。

昼頃は少し暑かったですが、日が暮れるにしたがって、肌寒くなってきて、何となく季節感を感じられました。

キャンプ場で解散後、一旦帰宅しシャワーを浴びて一息ついてから夜のミーティングに行きました。少しおっくうでしたが重い腰を上げて行きました。

今日は楽しい一日でしたが長い時間、外にいたので非常に疲れた一日でした。

## 『嵐山バーベキュー』

H・I

大勢の人達、数年ぶり思い出すのも、久しぶりの河川敷のバーベキュー、それもアルコール抜き、肉の焼ける匂いと笑い声、普段であればビール片手に楽しむ自分が思い浮かぶ、しかし今の自分はアルコール依存症、アルコールで体と心を病み通院中でマックに通所をしている。バーベキューに参加するのも少し不安があった。ところが驚いた以前の様に飲酒欲求が無い。

マックに通所し仲間話を聞いて自分の話を少しづつだがアルコールに対しての考えが変化して来た。この気持ちが何時までも続く事を考え心掛けていきます。

## 『嵐山BBQに参加して』

M・N

お酒を覚えてから、お酒を飲まないバーベキューは初めての経験でしたが、楽しく過ごせました。

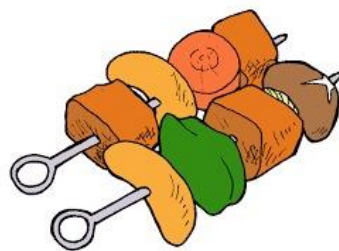
お酒に囚われず、料理に集中し仲間と話をしたりで良かったです。飲んでた頃では考えられな状況です。

来年も是非行きたいです。

## 『嵐山バーベキューに参加して』

T・S

どりよくするたいせつさをつうかんした。



## 『バーベキューに参加してみた』

Y・S

四月から、さいたまマックへ通所させていただき、初めての特別プログラムでした。

まだ、結婚していた頃、三年前まではゴールデンウィークには親族が集まってお酒を飲みながら毎年バーベキューは想像出来ませんでした。初めての参加で知らない人が、ほとんどなので一人孤立してしまうかと不安に思いながら、当日、現地に行きましたがマックの仲間に声を掛けていただき一緒にバーベキューの準備をしたり、いろんな話をする事ができ仲間の有り難さを実感させて頂きました。

周りでお酒を飲みながらバーベキューをしている方も大勢いましたが、飲酒欲求もわかず気になることもなく、美味しい物を沢山食べて、仲間と話ができ、お酒のないバーベキューも楽しいと思いました。

最後に行われた女性だけのミーティングは、私が今までに経験した事のないほどの女性の人数で、すごく緊張してしまいましたが、貴重な経験をさせて頂きました。

いろいろなプログラムに参加させて頂くうちに、女性の仲間も出来たらいいなあ～と思いました。

ありがとうございました。



青空・緑・川とのコントラストが素晴らしく爽やかな一日でした。

## ★新潟・秋田・さいたまマック★ 合同宿泊研修会

恒例の“フェローシップ In 新潟”今年も新潟マック、秋田マック、さいたまマックの仲間たちと宿泊研修会を開催いたします。AAの仲間、関係者の方々、ご家族の皆様、どなたでも参加OKです。

- 日 時 : 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 (寝具使用児は 5,100円)
- 交 通 費 : 6,500円
- 合 計 : 13,600円 日帰り 2,000円
- 申 込 先 : NPO法人・新潟マック 0258-32-9291  
NPO法人・秋田マック 018-874-7021  
NPO法人・さいたまマック 048-685-7733

※お申込み・お問い合わせは近隣のマックにお願い致します。  
7月12日(金)までに参加費用を添えて御申し込み下さい。



主 催 : NPO法人・さいたまマック

## 6月の通所者プログラム

- 2日（日）さいたまマック感謝の集い（産業文化センター）  
4日（火）スポーツプログラム 卓球（東大宮コミセン）  
8日（土）PM交流ソフトボール（障害者交流センター）  
13日（木）AM調理実習（障害者交流センター）  
PMミーティング（障害者交流センター工芸室）  
18日（火）誕生会  
22日（土）視聴覚プログラム  
25日（火）ビジネスミーティング  
28日（金）マック便り発送

## 6月のスタッフ渉外活動・自己啓発活動

- |                      |             |
|----------------------|-------------|
| 1日（土）家族ミーティング        | 18：00～19：30 |
| 与野中央病院               | 13：45～15：30 |
| 5日（水）マックダルク連絡会       | 18：30～20：30 |
| 7日（金）家族ミーティング        | 19：00～20：30 |
| 11日（火）職員研修会 精神科医北野先生 | 15：30～17：00 |
| 13日（木）久喜すずのき病院       | 13：30～15：00 |
| 15日（土）家族ミーティング       | 18：00～19：30 |
| 21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 |
| 26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

明日は病院の家族会、かなり色々な病院に入院させて貰ったが、家族会に参加するのは初めての事だった。子供達の弁当と夕飯の2食分を用意して就寝。ちょっぴりのワクワクとちょっぴりのドキドキ。

〇月〇日

早朝からバタバタと動き回って、家族会には何とか間に合った。『初めまして』の方々の間に、隠し切れない緊張の面持ちで静かに腰を降ろした。夫の主治医の司会進行で産まれて初めての家族会を目の当たりにし、なるほど『家族が後悔しない病院』だ『AA』の仲間の中に1人ポツンと座らせて貰って居る感覚とは全く違った雰囲気は、違和感はあるも不思議な安心感にも包まれた。1人1人、夫の『今』を語り、自分の辛さと苦しさを語る内容は、まるで『私の事！』ヤタラ共感し益々安心感が増大したころ私の番。

私が語り終えたらと主治医が、「皆さん今の影下さんの話、あっち飛び、こっち飛び凄かったですよ、これがアル症者家族の本当の姿なんですよ。」「エエーッそんなーッ。」…絶句。小さな声で「すみませんでした。」「イヤイヤ謝る事ではないんです。それが今の奥さんの正直な気持ちです、理路整然と『聞いて下さいの語り』では家族は楽になれないんです、だからあれで良いんですよ。」私って嚴重注意を受けてるのか？褒められてるのか？頭が真っ白。その後から続く皆さんの語りは飛んだ、それこそ飛びまくった。

その後、夫と面会。『今生の分かれ』と覚悟して病院を後にしてから10日余り。思いのほか落ち着いて元気、『生きてた～、また会えたー』のよろこび・・・に反して元気が無い私。3時間の車中『あっち飛びこっち飛び』の言葉が頭の中をそれこそ飛び回る。自分ではいつもキッチリ語れていると思っていた。

イヤイヤ私こそキッチリ喋れていると自負していた。しかし私は毎晩『AA』で、『あっち飛びこっち飛び』をやっていたのだ～急に赤面。私の知らないもう一人の自分に遭った瞬間でありました。

## 後援会4月会計報告

収入の部	会員献金	163,000	支出の部	通信費	14,924
	賛助会員	10,000		印刷費	6,000
	法人会員	50,000		事務費	10,151
	会場献金	-		行事費	-
	雑収入	-		雑費	16,848
				運営委員会	-
	① 収入合計	223,000		② 支出合計	47,923
				③ 収支差額 (①-②)	175,077
				前月繰越金	1,267,705
				次月繰越金	1,442,782

### 【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