

さいたまツク 便り

2022年 6月号

～ 目 次 ～

さぎ山記念公園 BBQ 感想文	2
スケジュール	6
はらたち日記	7
会計報告	8



さぎ山記念公園 BBQ

『さぎやま記念公園バーベキュー』

G・N

前日に皆でバーベキューの材料を買いに行き、士気が高まりました。一番楽しみだったのは、職員さんの用意してくれたお肉でした。当日、大宮駅の豆の木で待ち合わせして『さぎ山記念公園』に向かいました。みんな手際よく野菜をカットし、自分は火をおこしました。火が順調になってから野菜を焼き始めました。火力も安定して焦げる事なく順調でした。椎茸が妙に美味しく、他の野菜も美味しかったです。野菜が無くなった辺りから、お肉が登場しテンションが上がりました。焼き肉のタレをつけるのを忘れていても美味しかったです。残念な結果になったのはトウモロコシとオニオンスープでした。でも、またバーベキューを計画して頂きたいと思いました。



『今年初めてのバーベキュー』

D・K

4月になり暖かくなってきて、今年初の『さぎ山記念公園』でのバーベキューを企画して頂きました。前日の仲間との買い出しから楽しく、サツマイモの大きさがどうやら、玉ネギの大きさがどうやらと言ったりして、それぞれ必要な食材を選んで買いました。

当日は曇りだったが、お日さまが出たり、出なかったりと中途半端な天気だったのでバーベキューは出来た。いつも楽しみにしてる仲間の一人が、わざわざ買って来てくれるお肉、いつも以上に本当に美味しかったです。

仲間と一緒に食材を切り、作った料理はどれも美味しかったです。スタッフの心遣い、仲間の心遣いにいつも感謝です。そして企画して下さったマックのスタッフの方、本当にありがとうございました。



『BBQ に思う』

N・S

私にとって、BBQ の参加は初めての体験でした。もともと、インドアでアウトドアの自分では無いので苦手な方ですが、マックの仲間と皆での共同作業、仕込み・肉の準備・野菜のカット・スープ作りなど多彩な料理の数々。天候はあいにく曇りで肌寒い一日でしたが、笑顔の絶えない大切な時間になりました。この大切な時間を頂いてマック通所者のまた新たな一面を見る事が出来ました。

この機会を与えてくれたマック職員、マックのOBの方々に大変感謝しています。ありがとうございました。

『バーベキュー』

Y・S

4月7日の日は、バーベキューのプログラムをリーダーとして参加させて頂きました。その日の午後は病院、そして夜はAA ミーティングでした。正直、休みにして欲しいなと思いました。主治医も融通を利かしてくれたりなと思いました。

前日から主治医に何を聞こうなど考えて、バーベキューどころではないと思っていました。

当日いつもより早くに家を出て、バーベキュー場に着くとさっそく準備が始まり、リーダーとして皆の役割分担などの指示を出したりも出来ず、自分の作業で手一杯になり、周りを気にする余裕など全くなかったです。マックの仲間に申し訳ない気持ちでになりました。

バーベキューのお肉やお握りを食べたら、凄く美味しくて大満足でした。そして、病院に行くので帰りのバスの時間ばかり考えてしまい、なんにも考えられなくなり、リーダーなのに早く帰らせて頂き、中途半端なリーダーだと思い病院に向かいました。後片付けもせず、食い逃げみたくなってしまう申し訳ない気持ちで一杯になりました。やはり同時にいくつかの事をやったりするのは、難しいなと思いました。リーダーをやる資格がないなと思いました。

そして夜、AA ミーティングでその事を少し話させて頂きました。

気付けば、その日退院してから一番多い三万歩弱歩いていました。忙しい一日でした。



『バーベキューに参加して』

Y・Y

朝、今日は美味しいお肉が食べられると思い目が覚めました。9時に大宮で仲間と待ち合わせをした。そして現地に着きました。

バーベキュー場で火をおこすところから始めました。なかなかつかない、でも皆で力を合わせて、やっとついた。そしてお肉を焼きました。仲間が持って来てくれたお肉、柔らかくて脂がのって、とても美味しかったです。他の仲間がお握りを持って来てくれました。僕は2個食べました。

今、コロナでフェローシップが出来ない状態です。企画して下さった職員さん、OBの仲間の方に感謝したいと思いました。寒い一日でしたが、お腹一杯になって帰る時には少し暖かくなっていました。

本当に充実した一日でした。ありがとうございました。

『バーベキューをしてみて』

K・S

4月7日、『バーベキューの日』がやって来た。みんなと集合し、バスに揺られ、『さぎ山記念公園』へ。食料は、前日にリーダーのもとチャッチャッと買い物を済ませ道具と共に職員さんに運んで頂きました。

各自、率先して火おこし組と野菜カット組に分かれ作業開始。

私は、火おこしをやったがなかなか炭に火が移らず。仲間が持って来てくれたお肉が美味しかったのだが、この日は体調があまり良くなく食がなかなか進まず、椎茸とピーマンしか手が伸びず、とても残念である。

食後はミーティング。やはりやるのか。とにかく寒い。早く帰りたいという思い。

しかし、初めてのバーベキューは思い出に残るものとなった。企画して頂いたマックの職員さん、感謝を申し上げます。



6月の通所者プログラム

- 2日（木）調理実習（障害者交流センター）
- 5日（日）さいたまマック『感謝の集い』（産業文化センター）
- 9日（木）誕生会
- 11日（土）スポーツプログラム（障害者交流センター）
- 16日（木）マックダルク合同オンラインミーティング
- 19日（日）44周年記念のわマック感謝の集い（オンライン）
- 25日（土）視聴覚プログラム
- 30日（木）ビジネスミーティング・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（水）マックダルク連絡会 | 18:30~20:30 |
| 3日（金）家族ミーティング | 19:00~20:30 |
| 4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 |
| 8日（水）家族教室 済生会鴻巣病院 | 15:30~17:00 |
| 9日（木）マック利用案内 久喜すずのき病院 | 13:30~15:00 |
| 14日（火）職員研修 | 15:30~17:00 |
| 17日（金）家族ミーティング | 19:00~20:30 |
| 18日（土）家族ミーティング | 18:00~19:30 |
| 22日（水）マック利用案内 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

○月○日

普通の会話が普通に出来るようになる日が増えて、言葉のキャッチボールが実に楽しい。無意味な闘いを止めたからでしょうか、ドンドン理想の家庭に近付いている気がしてなりません。こんな日ばかり続いたらバカになっちゃうよねえ～、とも思うのですが、何と言っても『楽』。

○月○日

しかし我が家の際立った特徴の一つ、ビックリたまげる出来事には事欠かない！
今日も階段をダダダダッと機関銃の如く駆け上がって来る次男、「おおお帰って来たなあ～、もう少し丁寧に上がって来いよ。」の思いで常に彼を迎えていました。満面の笑みを浮かべて語った一言、「俺たち来週の土曜日、結婚式上げるんだけど2人出る？」うん?? 『出る』って何？息子が自分の結婚式に『出るか?』って聞いているのは、どういう意味なの???

夫…「出るって、そりゃあ出るよ親が出なきゃあ形に成らないだろ！」

息子…「イヤッ！形なんか要らないんだよ。2人だけの結婚式っていう軽井沢の教会に予約したんだから、大丈夫なんだよ。」 夫…「イヤそうかも知れないけど俺たちも出してくれよ。なあ～お母さん！」 息子…「あああ～聞いて良かった。2人で行くつもりだったんだ。じゃあまたね。」と挙式前の忙しさもあってか、再びダダダダダッと音を立てて帰って行った。あれッ！いつからクリスチャンになったんだ？エッ！信者じゃなくとも挙式が出来るんだ。そして息子の結婚式に俺達も出してくれよって夫が頼んでいた。重なる不思議な光景。二人で考えて二人で決めた自分達の人生。かなり無責任な親と自覚しながら複雑な感無量。

後援会4月会計報告

収入の部	会員献金	159,000	支出の部	事務費	9,829
	賛助会員	10,000		印刷費	8,400
	法人会員	50,000		通信費	39,996
	会場献金	-		行事費	3,680
	雑収入	-		雑費	-
	① 収入合計	219,000		② 支出合計	61,905
				③ 収支差額 (①-②)	157,095
		前月繰越金	785,499		
		次月繰越金	942,594		

【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。一人でも多くの人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>