



## 2023年1月号

～ 目次 ～

年始のご挨拶	2
スケジュール	7
会計報告	8



# 『新年おめでとうございます』

後援会会長 寺崎 一男

旧年中は後援会員の皆様を始め、多くの関係機関の皆様には、一方ならぬご支援を賜り、厚く御礼申し上げます。

『さいたまマック』が、より良質なプログラムを提供し続けるために必要な運営経費の一助として、昨年も一昨年同様の資金支援を行うことができました。

私は今年 8 月より後援会長を務めさせて頂いております。

まだ未熟ではございますが、日々精進してまいりたいと思います。

昨年を振り返ると、経済的以外の支援としては 6 月の感謝の集い、9 月の秋季キャンプ、年末の餅つき大会などの準備・実行がございました。いまだに新型コロナの影響があり、実施規模は限定されているものの、感染症対策の規制緩和の潮流もあって、少しずつではありますが各方面のイベントなども復活しつつあります。ただ一方では第 8 波の広がりもあって、一進一退の中での後援会活動の難しさを感じております。

私が、通所させて頂いていた 8 年前は、通所者が十数名おり、毎月必ずイベント・行事・フェローなどがあり多様なプログラムの中、社会復帰（回復）の道を歩ませて頂きました。現在は活動上の制約がありますが、今後もマックプログラムの提供支援をさせて頂く事が恩返しにつながり、私自身の成長につながると思いながら会長の役割を務めさせて頂いております。

個人的な事ではありますが、仕事の方も、お陰様で忙しい毎日を過ごしており、一時はお酒の問題で途方に暮れていた私が、定年まであと 2 年というところまで来ました。今後も多くの人的人生に希望を与える『さいたまマック』を微力ながら精一杯支援させて頂ければと思いますので、よろしくお願い申し上げます。

# 『新年の挨拶』

NPO法人さいたまマック

代表理事 杉村 利政

謹んで初春のお喜びを申し上げます。旧年中は、皆様に大変お世話になりました。コロナウィルス流行も4年目に突入しましたが、幸いにも弊社ではクラスターの発生には至らず大変ありがたい事と思います。

昔、大学でウィルスは徐々に弱毒化する等と教わったのですが、まさか、新型コロナウイルスパンデミックで、体験するとは思いませんでした。当初、志村けんさんや、岡江久美子さんが無くなった頃は、コロナに掛かると死ぬ！とっていました。今は、自宅で1週間静養すれば、問題無し！と思えるようになりました。ワクチンも既に何回か受けましたが、治療薬が完成して流通すれば、それ程恐ろしい病気では無く思えます。我々は3年間でコロナウィルスに対する感覚が変化したのです。これと同じように、アルコール依存症がさいたまマックを利用すると、それ程大変な病気に思えない！となる事を願っています。

目に見えないウィルスを克服出来る人類が、目に見える、最愛の家族や、最愛の自分を克服出来ないとは思えません。最初は自分の考えを使って失敗ばかりするでしょう。でも、何度か繰り返すうちに、「相談する」というスキルを手に入れます。その時まで、努力している本人を御家族はどうぞ見守って下さい。プログラムを続ける限り、必ず期待に応えます。本人には少しも悪気は無いのです。ただ、常識が乏しいだけなのです。我々は皆このような事を経験して成長します。周りに迷惑を掛け続けて、少しだけ良くなります。病気からの回復に裏技はありません。周りの人が支えてくれるから、立っていられるのです。そんな、回復者と共に歩むさいたまマックを本年も宜しくお願い致します。

# 『所長代理の挨拶』

NPO 法人さいたまマック

所長代理 影下 妙子

あけましておめでとうございます。

収束しないコロナ禍ではありますが、今年の年明けよりはホンの少しだけ希望が見えた春のような気がしております。環境を鑑みながら試行錯誤の一年を無事過ごせました事は、皆さま方のご理解とご協力の賜物と改めまして御礼申し上げます。

『孫の運転免許証取得に辺り、つくづく考えさせられた自分の免許証返納』・  
・を掲載させて頂いた今年の新年号から早一年。希望通り？予定通り？引越し致しました。それに伴いまして自家用車での行動範囲を自ら厳しく規制し、他市病院での家族教室や松戸の娘の所などへの運転はキッチリ止めた一年でした。

転居の手続き等アナログ世代の私には何をやるにしても着いていけない現状で、『老いては子に従え』すっかり娘に委ねての引越しでした。

そして得た転居先はバス停もスーパーも1～2分、もちろんマックにも徒歩で10分強。何とも快適な日常を得る事が出来ました。しかしこの借家からいつまでマックに通えるのかと大きな疑問が在ったのも事実です。

その通える日が1ヶ月であったとしても1週間だったとしても、自分で決断した選択に迷いは在りませんでした。それどころか今は大いに満足しております。各駅停車の私の人生。一駅一駅を見失う事なく愛おしみながら、すっかり楽しんでおります。

お世話になれる最後の日まで丁寧に過ごそうと、引越しに伴い心新たに思った次第です。

本年も何卒宜しくお願い申し上げます。

## 『明けましておめでとうございます』

NPO 法人さいたまマック

相談員 影山 実

昨年中は、皆様方のご指導ご協力を頂き今年も新年を迎える事ができ心よりお礼申し上げます。

今年は卯年、私の干支でありまして今年で72歳を迎える事になります。

さて、私事で大変申し訳ありませんが、今年の春に退職する事になりました。さいたまマックの職員として昨年で15年間お世話になりました。思い起こせば、いろいろと失敗を重ねその都度、皆様にはご迷惑をお掛け致しまして大変申し訳なく思っております。また、私が担当した方々は、皆さん立派になり嬉しく思います。

安心して任せられる方が引き継ぐ事になっておりますので、心置きなく職を退く事が出来ます。後任の方へ変わらぬご指導の程、よろしくお願い申し上げます。また、自分の回復の為マックのお手伝いは続けさせて頂きたいと考えておりますので以前同様に宜しくお願い申し上げます。

## 『新年の挨拶』

NPO 法人さいたまマック

就労支援員 渡部 泉

明けましておめでとうございます。

皆様におかれましては明るく希望に満ちた新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

旧年中は関係機関の皆様をはじめ、ボランティアそして後援会の方々から多大なるご支援ご厚情を賜り、心より御礼申し上げます。

新型コロナウイルス感染症もまだまだ収束とはいえない状況ではありますが少しずつ落ち着きが見え、自助グループや他施設のセミナーも工夫しながら開催されるようになってきております。おかげでマックプログラムも従来の形に戻りつつあり、通所者の間にも活気が溢れてきています。会場に足を運び仲間の顔を見て話を聞くことがこんなにも刺激的で良いものだったのかと私自身も再認識することができ、今はただただ感染状況が再び悪くなることのないようにと祈るばかりです。

ここ2～3年は世界中が新型コロナウイルス感染拡大防止のために大きく変化することを余儀なくされてきましたが、さいたまマックも多様化する施設利用者への対応ということで大きく変化しております。時代の流れ、特に多様化する地域のニーズに対応していく中、さいたまマックが「変えていくもの」と「変えてはいけないもの」をしっかりと見極めてより良いマックプログラムをつくりあげていけるよう皆様のお力を借りながら努めていきたいと思っております。

新しいことへのチャレンジには自身の努力と研鑽を積むことはもちろんですが関係機関の方々との連携が大切であることを強く感じております。今後も皆様からご指導ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

またボランティア、後援会の皆さん、引き続き温かいご支援ご協力のほど、何卒よろしくお願い致します。

本年が皆様にとりまして健康で充実したものとなりますよう心よりお祈り申し上げます。



## 第16回さいたまマックスステップセミナー

日時：2023年2月12日（日） 会場：産業文化センター

### 1月の通所者プログラム

- 1日（土）秩父ニューイヤー宿泊研修会（長瀬）
- 5日（木）氷川神社参拝
- 15日（日）誕生会
- 14日（土）スポーツプログラム（障害者交流センター）
- 19日（木）マックダルク合同オンラインミーティング
- 26日（木）ビジネスミーティング
- 28日（土）視聴覚プログラム
- 30日（月）便り発送

### 1月のスタッフ渉外活動・自己啓発活動

- |                              |             |
|------------------------------|-------------|
| 6日（金）家族ミーティング                | 19：00～20：30 |
| 7日（土）マック利用案内 与野中央病院          | 14：45～15：30 |
| 家族ミーティング                     | 19：00～20：30 |
| 10日（火）事例検討会 精神科医北野先生         | 15：30～17：00 |
| 12日（木）マック利用案内 久喜すずのき病院       | 13：30～15：00 |
| 20日（金）マック利用案内 済生会鴻巣病院        | 14：30～15：15 |
| 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 |
| 24日（火）家族教室 県立精神保健福祉センター      | 13：30～15：00 |
| 25日（水）アルコール依存症家族教室 川口市立幸栄公民館 | 13：30～16：00 |
| マック利用案内 県立精神医療センター           | 14：00～15：00 |

## 後援会 11 月会計報告

収入の部	会員献金	115,000	支出の部	通信費	9,554
	賛助会員	-		印刷費	6,000
	法人会員	50,000		事務費	19,602
	会場献金	-		行事費	-
	雑収入	-		雑費	-
	① 収入合計	165,000		運営委員会	-
				② 支出合計	35,156
				③ 収支差額 (①-②)	129,844
				前月繰越金	1,928,556
				次月繰越金	2,058,400

### 【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