



2023年 4月号

～ 目次 ～

七福神巡り・・・・・・・・・・・・・・・・・・2

WBCに思う事・・・・・・・・・・・・・・・・・・3

お知らせ・・・・・・・・・・・・・・・・・・5

スケジュール・・・・・・・・・・・・・・・・・・6

はらたち日記・・・・・・・・・・・・・・・・・・7

会計報告・・・・・・・・・・・・・・・・・・8



七福神巡り

『七福神巡り』

Y・S

私は、去年の七福神巡りの日はコロナワクチン接種の為、不参加でした。

今年こそ行ってみたいと思っていました。毎日、歩いているせいか体力も付き一駅二駅なら歩いて行っちゃおう、と思えるようになったせいか、今日の七福神巡りを凄く楽しみにしていました。

天気も良くて、皆と雑談をして歩くのは、時間が『アッ』という間に過ぎ、天候景色も相まってとても楽しい時間でした。この日は祝日って事もあり、妻と子供たちは休みの為大宮公園に行く予定、自分も神社・桜の写真を送りあって、お休みの日、一緒にはいられないけど、同じ時間を共有できたのかなと思います。また、外で食べる弁当が美味しくて気持ち良いし今度は家族と神社行って与野公園でお弁当食べたいなあと思いました。ほどよく疲れて充実した一日になりました。終わってマックに帰りこの作文を書いています。来年も七福神巡り出たいと思います。

企画してくれた皆様ありがとうございました。今日もぐっすり眠れそうです。

『七福神巡り』

Y・K

七福神巡りに初めて参加しました。さいたま新都心駅に集合、こんな都心に七福神があるのかと半信半疑でした。駅を出て暫く歩いていると小さな小川があり、桜が七分咲きでとても綺麗でした。バラはまだ咲いていなかったのですが、桜がとても綺麗でした。なぜ、小川沿いには桜の木が沢山植えてあるのかなどの話をしていると一か所目に到着していました。他愛のない話をしながら周っていると、『アッ』という間にお昼を摂る公園に到着しました。

祭日だったので親子連れもたくさんいました。全部巡り終わり、何年かぶりに沢山歩いて足がつりそうでしたが、心地よい疲れでした。最初は全部歩けるか心配でしたが、無事に終わって安心しました。連れて行ってくれてありがとうございました。



『春分の日のごし方』

Y・T

今回の七福神巡りは怪我のため欠席させていただきました。休日でも生活リズムを乱さないように意識をし、通所日と同じ時間に起き、日中生活を送りました。環境の変化に適応するのが苦手な私ですが、新天地で初めて自炊ができ、嬉しさも感じた1日となりました。

再出発となった通所にまだ心身共に追いついていない部分もありますが、目の前の小さな目標からこなしていけるよう、そして仲間と共にイベントにも参加できる身体を取り戻したいと思います。

山野 先生から 『マックの侍たちへ』

ワールド・ベースボール・クラシック全試合見てしまった。何度もテレビでプレイを見るたびに感動が込み上げてきた。少し落ち着きだした時、いろいろなことが関連して「それなんだ！」と実感することがあった。一番初めに襲って来たものは「これがスピリチュアルなんだ！」という納得だった。初期のAAのメンバーから「アル中はスピリチュアルな病気なんだ」と聞いたのは20代の頃だったと思う。その後、映画の「黄昏に燃えて」を見て、生きたいように生きられない主人公の絶叫を聞いた時こ

れだと思っていた。今考えるとあれは「スピリチュアルペイン」言い換えれば「魂の痛み」と理解して
いだろうと思うが、ポジティブな面での「スピリチュアル」の実感はなかなか体感することができな
かった。スピリチュアルという現象を理解しようと本を読んだりネットで調べたりしてパワーポイント
にまとめていた。宗教的なスピリチュアルはどれもこれも信者集めのまゆつば物にしか見えなかった。
医療や福祉の世界ではエンパワーメントと思われる現象を目の当たり見て理解できるものがあった。ス
ポーツの分野では、特にサッカーなどの応援の盛り上がり選手が人力を超えたプレイをすることがあ
るようになっていた。メキシコ戦の9回裏、激走し2塁ベースに立ち仲間に「来い」「来い」「こっちへ
来い」と呼ぶポーズに吉田も出塁し逆転ランナーとなった。不振にあえいでいた村上がフェンス直撃の
さよならヒット。翌日もアメリカ戦でホームランにはホームラン、最終回にはトラウトと大谷の対決と
なった。多くの解説者が「こんなシナリオ見たことがない」「野球の神様の粋なはからい」などと賛美し
た。両試合までの道のりには侍ジャパン一人一人の仲間を思いやる信頼・助け合いがあったと思う。ア
ルコール依存症からの回復を見ている、AAや断酒会で助け合い、さいたまマックでの助け合いの中
で仲間同士の熱い助け合い支え合いを見たことがある。

「I can't. We can.」だ！ 「信じられるか信じられないか」と第三者のように科学者のように言っ
ていた。待ってられる余裕があるのならいいが、「信じられるか信じられないか」という客観的判断
は誰がしてくれるのか、その信憑性は。自分で信じられるか信じられないか試してみながら調子が良け
れば続ければいいことだ。信じることによって相手は裏切れない気持ちになるだろう。それで苦しませ
ることになるかもしれないが相手も一皮突き破りきって底力を見せてくれるだろう。一度や二度の失敗
を責めるのではなく、飲まない生き方を続け霊的成長を続けている通所者を信じていこうと思う。村上
を信じた栗山監督のように！

★交流ソフトボール大会★

日時：5月4日 祝日（木）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

マックチーム VS 混成チーム

マック修了者、AAメンバー他、多数の皆様のご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！



さいたまマック 22周年 感謝の集い

日時：6月11日（日）10時00分から16時10分

場所：さいたま市産業文化センター

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。

火曜の午後・日曜の午後、歌の練習をしていますので、修了者の皆様是非、ご参加下さい！お待ちしております。



4月の通所者プログラム

6日（木）調理実習

8日（土）スポーツプログラム（障害者交流センター）

16日（日）みのわマック感謝の集い（サンパール荒川）

20日（木）マックダルク合同オンラインミーティング

22日（土）視聴覚プログラム

25日（火）マック便り発送

27日（木）ビジネスミーティング・マック便り発送

29日（土）嵐山バーベキューフェロー（嵐山溪谷バーベキュー場）

4月のスタッフ渉外活動・自己啓発活動

1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

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 精神科医 北野先生 15:30~17:00

13日（木）マック利用案内 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）家族ミーティング 19:00~20:30

26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

〇月〇日

この数年で静かにゆっくりと構築された私の想いは、アル症の夫と不登校の子とシンナーに明け暮れる子とのざわつく毎日。辛い日々だけがゆっくり流れて要るのではと思われるもどかしさ。そして厄介なのが、その辛い厳しい刻が時々ハタと止まってしまう瞬間が、いつ襲って来るのかの恐怖でした。

そんな日常でしたから隣の芝生は常に青々と見え、我が家は芝生など生える余地さえも無い荒地。しかし我が家なりの『普通』の生活も探せば有ったはずなのに、何と普通の暮らしの中の普通の生活に感謝する事は忘れておりました。まだまだ、まだまだ幸せが有るはず、私にはもっともっと幸せが来るはずと、欲張りが故のコントロール。そんな私の欲張りがちょっとだけ少なくなったから舞い込んできた幸せだったのでしょうか。それとも幸せが舞い込んできたから考えが変わったのでしょうか？いずれにしても、この目で確認できる事にしか反応していない事実。そこにしか幸せを感じていない事実。作られた、整えられた環境からしか得られない満足感は余りにも空しい。

幸せは与えて貰えるものではなく、自分で作るものでも無く、今の環境から『感じる』ものなのではと、新たな自分との出会いが無性に嬉しくこの閃きを決して手放してはならないとしっかり胸に刻みました。

1日が30時間欲しいと思ったり、1ヶ月の流れの速さに焦ったり、1年がアッと言う間に過ぎ去る事などを、手紙のご挨拶文にちりばめたりしている昨今、時の流れに身を任せて生きてる自然体と幸せいっぱいです

後援会 2 月会計報告

収入の部	会員献金	137,000	支出の部	事務費	9,920
	賛助会員	57,000		印刷費	6,000
	法人会員	50,000		通信費	20,341
	会場献金	-		行事費	-
	雑収入	6		雑費	641
	① 収入合計			244,006	② 支出合計
			③ 収支差額 (①-②)	-1,792,896	
			前月繰越金	2,394,827	
			次月繰越金	601,931	

【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症者がいます。

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。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>