



2023年12月号

～ 目 次 ～

嵐山ラウンドアップ感想文	2～4
年末イベントお知らせ	5
スケジュール	6
はらたち日記	7
会計報告	8



写真：ラウンドアップ会場国立女性会館又エック

ラウンドアップ感想

A・T

今回のラウンドアップは「仲間」に支えられた貴重な機会でした。

まず、自分にとって「行けるかどうか」が問題になりました。

体調がすぐれず参加が困難なのは、と思われましたが嵐山までの道中「一緒に行きましょうか？」と手を挙げてくれた仲間が居ました。自分の中で体調を崩して周りに迷惑をかけたりするくらいなら今回の参加は辞退すべきなのではと不安が大きかったのですが、その仲間の言葉に「行きたい」と強く思いました。

当日も何かと私のことを気にかけてくれて、慣れない大人数のイベントでしたがとても心強かったです。

体調を崩してしまったのは、申し訳ない気持ちでいっぱいですが、その時も仲間のサポートで何とか二日間のラウンドアップを終えることができました。

疲労は大きかったですが、たくさんの仲間と出会えるイベントに参加できたこと良かったなと思います。

また機会に恵まれましたら参加したいです。

ラウンドアップ（嵐山）での感想

M・K

十月十四日、早めに武蔵嵐山駅に着きましたが、又エックまで遠回りしてしまい四十分ほど歩いてしまいました。ロビーで皆の顔を見てホッとしました。

オープンセレモニーから始まり、せっかくの機会なのでなるべくミーティングに参加しようと思い、当日は三か所のミーティングに参加出来ました。（オールドタイマー除く）何よりよかったのは見知らぬ人の前で話せたこと、見知らぬ人達だからこそ話せたことがありました。全て初めての経験でしたが貴重な時間を過ごさせて頂きました。

ラウンドアップ

K・I

10月14・15日と初めてラウンドアップに参加した。素面で宿泊をするのは19才以来です。

当日の朝はたいして気にしていませんでしたが嵐山の会場に着くと緊張してきました。

何人かの顔見知りの仲間とは挨拶出来ました。笑顔で握手したり抱き合う仲間を微笑ましく思いました。昼食後に仲間のバンド演奏を観たりして楽しみました。昼食も昔は座る席などを気にしていましたが最近マックの仲間と食事をしていたので気になりませんでした。

男性クローズドミーティングに初めて参加しセクシャリティーな話ができる人を羨ましく感じました。夜のオールドタイマーまでは順調でしたが、だんだん人酔いをし頭痛が出てきました。夜は眠れずにいました。

翌日は疲れが出て早く自宅に帰りたい気持ちでした。夜のミーティングに行くのが辛く感じましたが、熊谷のカトリック教会に行き今の思いを話させて頂いて気持ちが楽になりました。

自分に正直に生きる事の大切さを知りました。まだまだ素面では生き辛さを感じますが、マックに通所することで変えていきたいです。最近になり自分の嫌なことでも進んで行動することを心がけています。年末のニューイヤ―宿泊研修会でどうなるか楽しみです。

ラウンドアップに参加して

Y・K

ラウンドアップ、「今年は埼玉で開催だ」が掛け声で、さいたまマックは全員泊りで参加できるねとお話がありました。埼玉での開催は何年ぶりみたいで「滅多にないチャンス」

全国の仲間と会って話して触れ合っておいでと・・・

出発の当日はワクワクドキドキしていましたが、会場に着くとウェルカムでなぜか落ち着きました。「こんにちは」のあいさつが飛び交っていました。沢山のミーティングに参加できました。一泊二日は長い！！と思っていましたが、あっという間にさよならセレモニーでした。

さいたまマックに通所していなかったらいかなかったと思います。今年埼玉来年は長野と毎年参加していきたいです。参加させていただきありがとうございました。

ラウンドアップ

Y・S

前回のラウンドアップは、正直全然楽しめなかった。だけど今回のラウンドアップは、楽しみにしている自分がいました。家のことをやる事をやって出発。天気が良くて旅行に行く感覚でした。マックの仲間と合流し、いざ武蔵嵐山へ。

会場に着くと、普段 AA で会っている仲間といっぱい会いました。普段 AA で会う時より笑顔が目立っていました。自分もそうなのだろうなと思いました。ラッフルやミーティング、ロングソーバーの方の話だったりを聞かせてもらい大満足でした。

みんなで温泉入って最高。修学旅行みたいでとても楽しかったです。眠るときも安心していただけ、スッと眠ることができました。帰るのが嫌になるほど楽しかったです。ラウンドアップまた参加させてもらいたいです。

ラウンドアップ期間の過ごし方

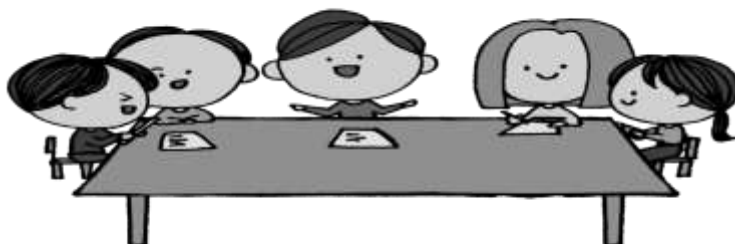
Y・T

今回のラウンドアップは欠席し、自宅療養をしていました。

ラウンドアップの話聞いたときは、行きたくないと思ったのが正直な気持ちでした。

しかし、仲間のお土産話を聞き、行きたかった気持ちが出てきましたし、仲間の思い出話を聞くことができうれしかったです。

次こそはフェローシップに参加できるように体調を整え、仲間との出会いを増やしていきたいと思います。



恒例餅つき大会

12月29日（金） さいたまマック恒例餅つき大会を行います

辛味餅、あんこ餅 その他色々な食べ物をご用意させていただきます。また、お手伝いをしてくださる仲間も募集中です。

お餅を食べながら普段交流のできない仲間と楽しく本年を締めくくりましょう食事のあとはミーティングも行います。

皆様の参加を心よりお待ちしております。

財政難の折、大変申し訳ございませんが
参加費 1000円
よろしくお願い申し上げます。



第17回さいたまマックステップセミナー開催

2024年2月4日（日）産業文化センターにて
来年もステップセミナーを開催いたします。

さいたまマックのOG、OB、その他経験豊富な仲間のお話盛りだくさんです。

皆様のご来場をお待ちしております。

12月の通所者プログラム

- 2日（土）みのわマックスステップセミナー（赤羽会館）
- 7日（木）調理実習
- 9日（土）スポーツプログラム（障害者交流センター）
- 10日（日）AAリポートライGステップセミナー（熊谷文化創造館さくらめいと）
- 14日（木）特別ミーティング
- 17日（日）AA大宮Gステップセミナー（与野本町コミュニティーセンター）
- 23日（土）AA川口Gオープンスピーカーズミーティング（川口市西公民館）
- 26日（火）マック便り発送
- 28日（木）ビジネスミーティング
- 29日（金）お餅つき大会
- 30日（土）大掃除
- 31日（日）～1日（月）2024年ニューイヤー研修会（長瀬荘）

12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 |
| 11日（月）家族教室 北本市役所 | 13:30～16:00 |
| 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 |
| 家族教室 さいたま市こころの健康センター | 13:00～15:00 |
| 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 |
| 18日（月）さいたま市アルコール関連問題ネットワーク会議 | 13:30～15:30 |
| 22日（金）家族教室 川口保健所 | 13:30～16:00 |
| 27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」

〇月〇日

「お母さん、この花は何て花？」「これッ？これはフリージア。」「フリージアっていうんだ綺麗な色だなあ、この葉っぱが良いねえー。」

夫は花より葉に拘りがあるようで、茎の途中から出ている丸みを帯びた小さな葉っぱより、根から花と一緒にスッと伸びている細長い葉が好きなようです。例えばフリージア、水仙、花菖蒲のような。

「お母さん！花菖蒲って気品があるねえー。」「私が活けたからねッ。」の会話あり、「この花少し長いから切っといたよ。」「なんでえ〜！私が活けた花を触らないでよ。自分で買ってくれば良いでしょう〜。」と険悪ムードの一日あり。

そんな好みも、つまらないお節介も、普通の会話を普通にただけで産まれた目覚ましい我が家流の文化。

私が知ってる夫は、

『ウイスキーが大好きだけど身体に悪いからとビールだけを飲んでる人』『手作りのつまみが常に4〜5品揃えないと怒る人』『気に要らない事があると、まず私の実家の悪口を並べる人』

『チビチビ飲みが一時飲みになった瞬間暴れる人』『行くぞお〜と言ったら全てをかなぐり捨てて九州にでも行けちゃう人』『出ていけ〜と怒鳴ったのに、姿が見えなくなると、お母さあ〜ん！お母さあ〜ん！と血眼で探す人』

人生の基本は酒酒酒！！酒で始まって酒で終わる酒絡みの夫でした。

総じて『寂しがり屋の弱虫の小心者の甘ったれ』おまけに見栄っ張りとは拍子も揃う私だけが知る夫でした。

しかしこの頃はいささか、いや大きく変化した夫。いや違う！！持ち備えてはいたが陽の目を見ること無く埋もれていた、もう一人の夫。

なんとまあ花の名前を聞く貴方に出会えました。なんとまあその活け花に向き合って癒されている貴方を知りました。その後ろ姿は今まで知り尽くした夫とはまるで別人でした。

酒と酒の小さな隙間に、これまた酒まみれになって潜んでいた感受性。瞬きすると見失うようなアル中殿の素晴らしい感受性、今ピカッと光ってます。

後援会 10 月会計報告

収入の部	会員献金	120,000	支出の部	事務費	9,743
	賛助会員	10,000		印刷費	6,000
	法人会員	50,000		通信費	20,295
	会場献金	-		行事費	
	雑収入	-		雑費	1,863
	① 収入合計	180,000		運営委員会	-
				② 支出合計	37,901
				③ 収支差額 (①-②)	142,099
				前月繰越金	1,908,245
				次月繰越金	2,050,344

【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