



2024年2月号

～ 目次 ～

長瀬ニューイヤー感想文	2～3
餅つき大会レポート	4～5
スケジュール	6
はらたち日記	7
会計報告	8

長瀬ニューイヤー 2024年1月1日元旦



年越し花火

2023年12月31日から
2024年元旦にかけて長瀬
ニューイヤーイベントに参加さ
せていただきました。

例年よりも暖かくていつもよ
り過ごしやすいイベントになり
ました。

利用者の皆さんもゲームをし
たり、お風呂に入ったり

お陰様で笑顔の絶えない年末
年始となりました。

この新しい一年を仲間と一緒
に成長できる良い一年にして
いきたいと思えます。

利用者の仲間に教えていただ
いて、初めて宝登山のご来光を
拝むことができました。

感激の一言に尽きる良い経験
を頂きました。

編集委員

ニューイヤー

Y・S

今回のニューイヤーは前回にも増して、すごい楽しめた。なぜだろうと考えると、どんな感じかと知ってたのもあるし、今回は、話せる仲間がいっぱいいるからだ。24時間ルームですーっとくっちゃべって、ミーティングでは、話した事のない仲間も話してみるとイメージと全然ちがく、腹をかかえて笑いました。みんなでお風呂入って、童心に戻った感じ、これはまさに、昔行った、修学旅行や、合宿と同じ感覚でした。だからみんなで、食べたり、花火見に行ったり、ご来光みたりで、最高でした。バカ話や、真面目な話、すごい良い時間でした。帰る時、現実に戻る感じがあり、帰りたくねーなと思ってしまいました。また、こういったフェローを楽しみに今日一日やっています。

最高のニューイヤーパーティーになりました。楽しくて、最高の時間でした。

長瀬ニューイヤー

M・K

大晦日当日熊谷駅改札に13時集合でしたが籠原駅まで行ってしまいました。集合時間に間に合い安心しました。秩父鉄道からも上長瀬に近づくにつれ、車窓から見える景色も変わって行き秩父連峰が見えて来て山奥迄来たなと実感しました。

上長瀬駅から宿まで近くて良かったです。Eさんが玄関先で出迎えてくれ、24時間ルームにはWさんが飲み物など準備をしてくれ、先に到着していたAAメンバーも出迎えてくれ、安心しました。

チェックインしてから夕食迄の間、多くの仲間達とカードゲーム、ジエンガなどで大笑いし、楽しい時間を過ごさせて頂きました。お食事とても美味しく頂きました。年末のミーティングも行い、参加した皆様の笑う時と真剣な時とのメリハリがあり、有意義なじかんを過ごしました。温泉に入った後の打ち上げ花火、金星やオリオン座なども見ることが出来て感動しました。元旦の御来光、山頂から見る秩父市内や秩父連峰などの景色が壮大でした。

大晦日から元旦にかけて、色々楽しむ事が出来て、今迄感じる事が出来なかった時間を過ごせて、とても良い思い出になりました。ありがとうございました。



宿泊研修に参加して

Y・T

今回、初めてニューイヤー宿泊研修に参加させていただきました。これまでは年末年始に仕事を詰め込むなどして、このフェローを避けてきました。今回も申し込みのお話を聞いた時には行きたくないと思っていました。しかし時が近づくにつれて、不思議とワクワクした気持ちが出てきました。

当日は幸運なことに天候にも恵まれました。宿に到着した時から仲間の輪に入れていただき、たくさん話したりゲームをしたり、笑いが絶えない時間を過ごしました。新年を告げる花火、初めての御来光、短い時間でイベントは盛りだくさんでしたが、貴重な体験ができました。

これまで仕事を詰め込んでいたせいか、久しぶりに年始年末の感覚を味わった気がします。このようなイベントを企画してくださった仲間の方々に感謝します。参加することができて良かったです。本当にありがとうございました。



長瀬にて仲間と過ごした年末年始

スポット参加 T・S

今年の年末年始は久しぶりに長瀬にて時を過ごさせて顶けました。心がトゲトゲ、気持ちがイライラする日常を重ねてしまった今年、僕にとって心がおだやかになり、きもちがゆったりできる時間が与えられたのは仲間のおかげだなあと感じます。

また、今年はおさけを飲まないせいかつをおくるために自分の問題と向き合う時間も頂けました。「思い通りにならない」この現実がどうしても受け止める事ができずに苦しんでいます。今年も苦しみ、悩み続けますが以前のように投げ出さず一つ一つ丁寧に取り組んでいきます。



餅つき大会レポート

2024年12月29日。一年の締めくくり、さいたまマック名物の餅つき大会を開催いたしました。

お陰様で多くの関係者の皆様仲間にも駆けつけていただきまして、笑顔溢れるお時間を頂きました。

初めての餅つき体験される方・・・色々な仲間を支えられて無事に終わることができました。そんな模様を写真とレポートでお届けいたします。



若いもんには
はまだまだ
負けん
よ!!



こちらは女子会
になっております。
す。

初めての
お餅つき
楽しー！



楽しい時間も束の間最後は
やっぱりミーティングで締め
くくらせていただきました。
皆さまのご協力に感謝いたし
ます。m (。 _。) m

2月の通所者プログラム

- 1日（木）調理実習
- 4日（日）さいたまマック ステップセミナー（さいたま市産業文化センター）
- 8日（木）特別ミーティング
- 10日（土）交流ソフトボール（障害者交流センター）
- 12日（月）AAみさとGステップセミナー（瑞沼市民センター）
- 15日（木）マックダルク合同オンラインミーティング
- 29日（木）ビジネスミーティング
- 29日（木）マック便り発送



2月のスタッフ渉外活動・自己啓発活動

2日（金）家族ミーティング	19:00~20:30
3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
7日（水）マックダルク連絡会（オンライン）	18:30~20:30
8日（木）マック利用案内 久喜すずのき病院	13:30~15:00
14日（水）依存症対策連携会議（オンライン）	10:00~11:30
家族教室 済生会鴻巣病院	15:30~17:00
16日（金）家族ミーティング	19:00~20:30
17日（土）家族ミーティング	18:00~19:30
20日（火）職員研修	15:30~17:00
28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

「今、スーパーで赤ちゃん連れだ〇〇さんに合ったの、ママそっくり可愛いよおー。」
「可愛いくない赤ちゃんなんている訳ないだろう、オレ憎たらしい赤ちゃんって見た事ないよ。」とサラッと自然に返す夫。

そしてこれも時々サラッと力まず言う「悪い人なんて世の中に居ないんだよ。」と、私はその都度ドキッとして物凄い自責に陥るのでした。

こんな会話が日々毎日語られているのでは決してありません。

たまに言うのです、忘れた頃に言うのです、もう別れてやるわと息巻いている時に言ってくれちゃうのです。

夫のピカ〜ッと輝く一言。

これが毎度毎度思うのですが、瞬きしてたら見失うチョイの間のチツチャな出来事。
その都度私は自分探しをしない訳にはいかないのです・・・

鬼の形相の夫や息子は自分の鏡だったと、あんなに反省した筈だよねえ〜と、『言葉は知ってる、知識としては解った』だけで上辺だけの人間性だったんだよねえ〜と。しかしそれよりもっと恐ろしいのは『私は完全に解った』と錯覚して堂々と生きてる自分が実に恐ろしい。そんな私を立ち止まらせてくれる夫の陽炎のような一言、これが私にとってには実に大きい一言でした。ついつい尊敬しちゃう我が家のアル中殿。

こんなアル中だから一緒に居られる、こんなアル中だから一緒に居たい。

しかし蝕まれていく身体の変化は一緒に居る者に沁みしてくるこの頃です。本人はもっともっとと感じているに違いない。『吐血か肝性昏睡か』と突き付けられた死因に、毎日まいにち近付いている気がする昨今。

「来年の春までは持ちませんよ。」「次の誕生日を迎えるのは難しいですよ。」と事ある毎に聞かされていた、ある意味マンネリ化したあの言葉とは明らかに異なっていて、共に居る家族が静かに共有している大事な大切な一日。

後援会 12月会計報告

収入の部	会員献金	220,000	支出の部	事務費	10,264
	賛助会員	88,000		印刷費	7,200
	法人会員	50,000		通信費	19,800
	会場献金	-		行事費	4,918
	雑収入	-		雑費	-
	① 収入合計	358,000		② 支出合計	42,182
				③ 収支差額 (①-②)	315,818
				前月繰越金	2,233,398
				次月繰越金	2,549,216

【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