



2024年11月号

～ 目 次 ～

サテライトミーティング・・・・・・・・・・2～3

季節の行事「秋分の日」

スポーツプログラム・・・・・・・・・・4

餅つき大会予告・・・・・・・・・・5

スケジュール・・・・・・・・・・6

はらたち日記・・・・・・・・・・7

会計報告・・・・・・・・・・8



サテライトミーティング

10月のさいたまマックサテライトミーティングは、さぎ山公園でBBQを行いました。

あいにくの天気でしたが決行！！

みんなで美味しくいただきました



さぎ山公園でのバーベキュー

K・S

前日に食材の買い出しに行きました。余裕で予算内で買えると思っていたが、食材をカゴに入れてみると、予算オーバーになってしまう、ふだん自炊をしないので、わかりませんでした。なので、デザートをけずって、買い物終了。職員の好意により、後で買いに行きました。

当日は、雨の中で始まりましたが、途中から太陽も出て、バーベキューが出来てよかったです。最後の焼き鳥は、おなかがいっぱいで、せっかく串にさしていただいたのですが全部焼く事が出来ませんでした。(後日、みんなで、おいしくいただきました。)

楽しかったです。ありがとうございました。



バーベキューの感想

T・S

九月三日、バーベキューでした。

摂食障害の私にとって、ハードルの高いイベントでしたが、きのこのバター焼き、もやしの蒸し焼きを、無理のない程度に食べる事が出来ました。

特に、きのこのバター焼きが美味しかったです。普段、バターを使った料理をほとんどしないので、バターを使った料理の美味しさを忘れかけていました。

天候は、バーベキューをやり始めた時は、雨でしたが、料理が出来上がり、みんなで食べる頃には、雨が止んでいたため、一層美味しく食べる事が出来ました。

後片付けも、みんなで協力してやる事が出来て、達成感を得る事が出来ました。



さぎ山記念公園 BBQ

D・S

私は初めてマックでのイベントに参加させていただきました。朝のうちは雨が降っておりどうなるかと思いましたがバーベキューをやっているあいだには雨はやみ良かったです。今回のメニューは先日のミーティングで決めた豚肉ともやしの蒸し焼き、キノコのホイル焼き、ジャガイモのホイル焼き、ししゃも焼き、お肉、そしてAさんのやきとりです。下準備は皆で手分けをしてやりました。全部の料理はとてもおいしかったです。

今度バーベキューをやる時は、晴れた青空の下でリクエションなどもやりたいですね。皆でやるバーベキューはたのしいですね。

9月23日 秋分の日 「おはぎ」をいただきました！

さいたまマックでは、季節の行事を大切にしています。今月は「おはぎ」をいただきました。

なぜ秋分の日におはぎを食べるの？あんに使われる小豆（あずき）は、秋が旬の食べ物です。小豆の粒と萩の花の形が似ていることから「萩の餅」と呼ばれ、後に「おはぎ」に変わったといわれています。日本では昔から小豆には邪気を祓う力があるとされ、先祖供養のためになると考えられています。お彼岸は、ご先祖様との距離が最も近くなると言われていて、ご先祖様を敬い、供養するという気持ちが込められた風習だそうです。



スポーツプログラム



10月12日スポーツプログラムで仲間と円蔵院までウォーキングを行いました
久々に天候にも恵まれ気持ちの良いミーティングとなりました

恒例餅つき大会

12月29日（日）今年もさいたまマック恒例餅つき大会を行います。

辛味餅、あんこ餅などさまざまなものを用意しております。

お餅を食べながら普段交流のできない仲間と楽しく一年を締めくくりましょう。

食事のあとはもちろんミーティングを行います。

皆様の参加を心よりお待ちしております。

また、お手伝い下さる仲間を募っております。よろしくお願い申し上げます。

尚、協賛金（餅つき献金）1000円 お子様（中学生以下）は無料です。

当イベントは今年一年の感謝を込めて行ってまいりましたが、諸事情により、誠に恐縮ではございますが、昨年同様にご協賛承りたくお願い申し上げます。



11月の通所者プログラム

- 4日（月）AA 埼玉西地区オープンスピーカーズミーティング（ウエスタ川越）
7日（木）サテライトミーティング（さぎ山公園）
9日（土）スポーツプログラム
14日（木）特別ミーティング
21日（木）マック・ダルク合同オンラインミーティング
23日（土）視聴覚プログラム（施設内）
26日（火）マック便り発送
28日（木）ビジネスミーティング
30日（土）AA 埼玉北地区の集い（熊谷文化創造館 さくらめいと）



11月のスタッフ渉外活動・自己啓発活動

- | | |
|--------------------------|-------------|
| 1日（金）春日部看護専門学校 | 14：40～16：10 |
| 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）家族教室 済生会鴻巣病院 | 14：00～15：30 |
| マック・ダルク連絡会 | 18：30～20：30 |
| 12日（火）事例検討会 | 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 |
| 15日（金）マック利用案内 済生会鴻巣病院 | 14：30～15：30 |
| 家族ミーティング | 19：00～20：30 |
| 16日（土）さいたま市依存症治療拠点機関主催研修 | |
| 県立精神医療センター | 10：00～16：00 |
| 家族ミーティング | 18：00～19：30 |
| 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」

影下 妙子

〇月〇日

頑張りました！何だか分からないけど頑張りました！みんなで頑張らないと、浅草には辿り着けないと感じて頑張りました。このような身体で、なぜ『浅草行くぞおー』と言い出したのか？怖くて口に出せないのですが参加者全員が密かに何かを感じていました！

腹水をたんまり溜めてる夫は観音様に到着するまで、何度トイレに立ち寄ったことか。腰痛はもちろん背中の中を訴える度に全員の手が何度一斉に動き出したことか。高速を使わずに下道正解。

さて浅草のバス通りで夫を車から降ろす作業がこれまた容易な事じゃないです。

惜春の風がまだ冷たい3月下旬、大汗かいての大仕事。昔むかし大昔、一般病院から精神科の病院まで移動する時の、あの病院前の大渋滞が懐かしく蘇ってきました。

小言を言うだの愚痴を言うだの、余裕ある時の戯言なんですね。みな黙々と必死に頑張りました。がんばれえー！がんばれえー！私は得意の掛け声係ですが今日は浅草のだ真ん中、心の中で祈りに変わっておりました。我が家のチームワークの良さに脱帽。『機能不全家族』も捨てたもんじゃないぞ！

普通の乗用車から普通に降ろしたとは思えないほど若者一同の疲弊。

まるで一人で降りれたかのように口だけは颯爽と「さて何食べるか、お腹すいたろう」。

誰が音頭を取った訳でも無いのですが、希望など述べる余地もない我が家のしきたり我が家の文化。しかし今日は何故か上品にコントロールされてます。日頃の影下家は私共が異を唱えるから常に下品だったのでしょね（笑）。

子供等は「なんでも良いよ、パパは何食べたいの」「そかあ～じゃあ天丼だな」そこに昭和の父親を感じながら、みんな良い顔で賛成。

「いらっしゃいませえー」と同時に、「どうぞこちらで」夫の状態の悪さを察知され、速やかにソファに導いて下さった手際の良さ、ありがとうございました。

後援会 9 月会計報告

| | | | | | | | |
|------------------|---------|---------|------------------|-----------|--------|-----------|---|
| 収 入 の 部 | 会 員 献 金 | 111,000 | 支 出 の 部 | 事 務 費 | 10,213 | | |
| | 賛 助 会 員 | 10,000 | | 印 刷 費 | 5,500 | | |
| | 法 人 会 員 | 50,000 | | 通 信 費 | 38,808 | | |
| | 会 場 献 金 | - | | 行 事 費 | -9,696 | | |
| | 雑 収 入 | - | | 雑 費 | 1,329 | | |
| | (斜線) | | | (斜線) | | 運 営 委 員 会 | - |
| | ① 収入合計 | 171,000 | | ② 支出合計 | 46,154 | | |
| | | | ③ 収支差額 (①-②) | 124,846 | | | |
| | | | 前月繰越金 | 1,780,077 | | | |
| | | | 次月繰越金 | 1,904,923 | | | |

【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