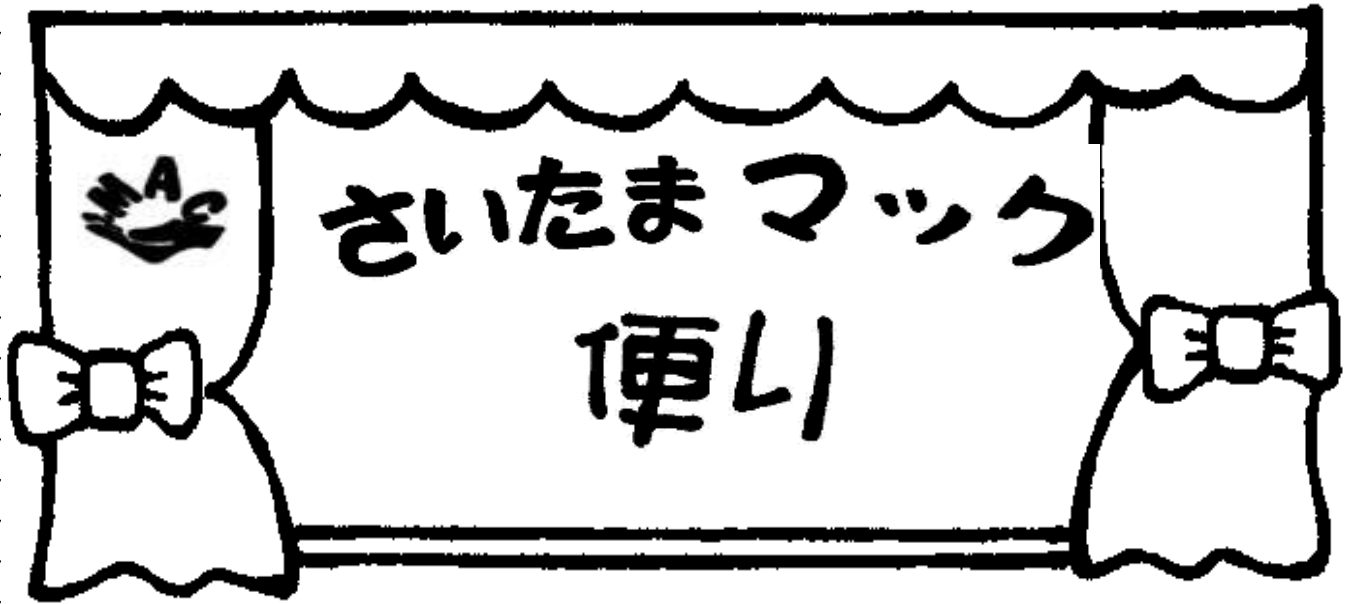




2025年6月号

～ 目 次 ～

嵐山バーベキューフェロー感想文	2～4
お花見？してきました	5
スケジュール	6
はらたち日記	7
会計報告	8



嵐山バーベキューフェロー感想文

嵐山バーベキュー参加の感想

TS

五月四日、嵐山で行われたバーベキュー大会に初めて参加しました。

とてもいい天気で本当にバーベキュー日和でした。

私は摂食障害という、依存症が回復していない為、飲食に関しては、無理のない程度にいただく事にしました。

全く飲食しなかったのではなく、麦茶やレモン炭酸ジュース、野菜の朝漬けを美味しくいただく事ができました。

AAの先行く仲間の男性から

「鶏肉を焼くのを手伝ってほしい。」とあっていただき、鉄板で鶏肉を焼く手伝いをさせていただきました。

AAの先行く仲間の人達と、施設の職員さんと、合計七人で鶏肉の味付け、焼く作業をしました。

会話等も弾み、とても楽しかったです。

自分達が味付けや焼いた鶏肉を、食べに来てくれた沢山の仲間達とも会話する事が出来ました。

途中で、「鶏肉、余ってしまわないか？」と不安になりましたが、そんな不安はすぐに消え、沢山の仲間達が食べに来てくれたお陰で、余す事なく、鶏肉を全部使い切りました。

ただボーとしているだけではなく、色々な手伝いが出来た事、嬉しかったです。

そして、ミーティング以外の場所で沢山の仲間と会話出来た事が、この日の一生忘れられない思い出になりました。



嵐山バーベキュー

DS

初めて嵐山バーベキューフェローに参加させていただきました。AAメンバーが300人も集まってやるイベントにおどろきました。地区グループに分かれて、いろいろの屋台を出していました。私は焼鳥を提供するグループを手伝いました。鶏肉をひとロサイズに切る事からやり、しょうゆベースのタレに切った鶏肉を付け込んで下味を付けて焼くという作業を手伝いながら先行く仲間の方といろいろと相談したり、雑談をして大笑いをしたりして楽しくすごす事が出来ました。手が空いている時間には他のグループの所に行き、焼ソバやうどんやデザートを食べましたがどのグループの料理もとてもおいしかったです。

食後にはゲーム、分かち合いもありました。

来年もぜひ参加したいと思いました。



五月四日は、AA の一大イベント、嵐山バーベキューの日でした。天候にも恵まれ、参加人数三百人超え、肉はもちろん、焼トリ、タイ？料理にフルーツ、等々盛りだくさん、歌にダンス、ついでに、ミーティング、皆で大盛り上がり・・・だったそうです。私 K は、ヒザ痛の持病の為、嵐山会場までの道のり（徒歩になるかもしれない）や、会場の足場の悪さなどあって、相談の結果、残念ながら欠席となりました。折しも金曜日の夜に雨にうたれたのが原因か？前日の夜に発熱し、どちらにしてもお休みか！一日完全休養となりました。しかし AA の会場に行く事も忘れ、ハンドブックもミーティングのテーマも、まして職員の顔など、頭にうかばずに、心からリラックスして寝れました。通所約五ヶ月、けっこう気が張っていたのかな？四日の夕方には「明日頑張ろう」という気持ちになりました。心も大事だけれど、体も大事にしないと。来年は参加して、肉食べるぞ。皆さんおつかれさまでした。



お花見？してきました。



残念ながら桜の花びらは、ほとんど散っていました。あと1日早ければ…



せっかくの春なので、午後は近くの公園に行って桜を観ながら過ごすことになりました。



来年の春は満開の桜の木の下で過ごせたら良いですね



木の下でベンチで、お互いの故郷の話などをしてゆっくりした時間が流れました。

感謝の集いの合唱に向けて



6月1日の集いに向けての歌の練習も佳境に入りました！「青春の影」を歌うのは意外と難しくて苦労しました。

曲目

365日の紙飛行機/AKB48
少年時代/井上陽水
青春の影/チューリップ
時代/中島みゆき

6月の通所者プログラム

- 1日（日）さいたまマック感謝の集い（さいたま市産業文化センター）
- 5日（木）バーベキュー（さぎ山記念公園）
- 8日（日）みのわマック感謝の集い（赤羽会館）
- 12日（木）誕生会
- 14日（土）スポーツプログラム
- 23日（月）マック便り発送
- 26日（木）ビジネスミーティング
- 28日（土）視聴覚プログラム



6月のスタッフ渉外活動・自己啓発活動

- | | |
|--------------------------|-------------|
| 4日（水）マックダルク連絡会 | 18：30～20：30 |
| 6日（金）家族ミーティング | 13：00～14：30 |
| 7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 | 17：00～18：30 |
| 10日（火）職員研修 | 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）家族ミーティング | 19：00～20：30 |
| 21日（土）家族ミーティング | 17：00～18：30 |
| 25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

○月○日

何度となく書いた入院手続き、今となっては全てこの日の為の訓練だったのでしょ
うか、人生の仕上げのように感じながら冷静に落ち着いて記入している自分が居まし
た。

眠りながら車椅子に身を任せ、眠りながらベッドに収められた夫。その姿は私から
少しずつ離れ、手の届かない所に大きく向かってるとしか思えませんでした。

小一時間過ぎた頃、目を静かに開き静かに起き反った夫は、ベッドから静かに離
れ、ベランダに向かってゆっくりと歩き出しました。サッシの取っ手に手を掛け静か
に開けて静かにベランダに出た夫。

何の迷いもなく、ゆっくりとベランダに向かう姿は、もはや何かに導かれているとし
か思えませんでした。

そして尚、私達をもベランダに出るよう静かに手招きするのです。

異を唱える事なく娘と孫を抱っこした嫁そして私は、夫に従って静かに一例に並んで
いるのです。「何で！寒いのに何してんの！」の想いは誰にも全く無い不思議な時間と
空間。そして夫は『ありがとうございました』と正面に向かい深々とお辞儀をするの
でした。促された訳でも無い私達4人も『ありがとうございました』と夫以上に深々
と頭を下げて御礼を言っているのです。もちろんママに抱かれた孫の身体もゆっくり
傾けられておりました。体を右に少し交わして5人で深々と『ありがとうございました』
とお辞儀をし、体を大きく左に交わしてまた深々と『ありがとうございました』
とお辞儀をし、静かに部屋に戻りました。

先導切った夫はまた静かにベッドに潜りスヤスヤと眠りに着くのです。今の出来
事はまるで無かったかのような病院の一室。

私達4人も、同じく、何事も無かったかの様に時間を巻き戻しているのです。私は
九州の両親に連絡を取り合っていたさっきの続きを着々と、家に帰る準備の途中だっ
た嫁さんは、「すぐ戻って来ますから」と1歳5ヶ月の孫の手を引いて出掛けて行しま
した。

後援会4月会計報告要改定

収入の部	会 員 献 金	133,001.	支出の部	事 務 費	10,531.
	賛 助 会 員	—		印 刷 費	7,700.
	法 人 会 員	50,000.		通 信 費	19,206.
	会 場 献 金	—		行 事 費	—
	雑 収 入	—		雑 費	9,081.
				運営委員会	—
	① 収入合計	183,001.		② 支出合計	46,518.
			③ 収支差額（①－②）	136,483.	
			前月繰越金	370,578.	
			次月繰越金	507,061.	

【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

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