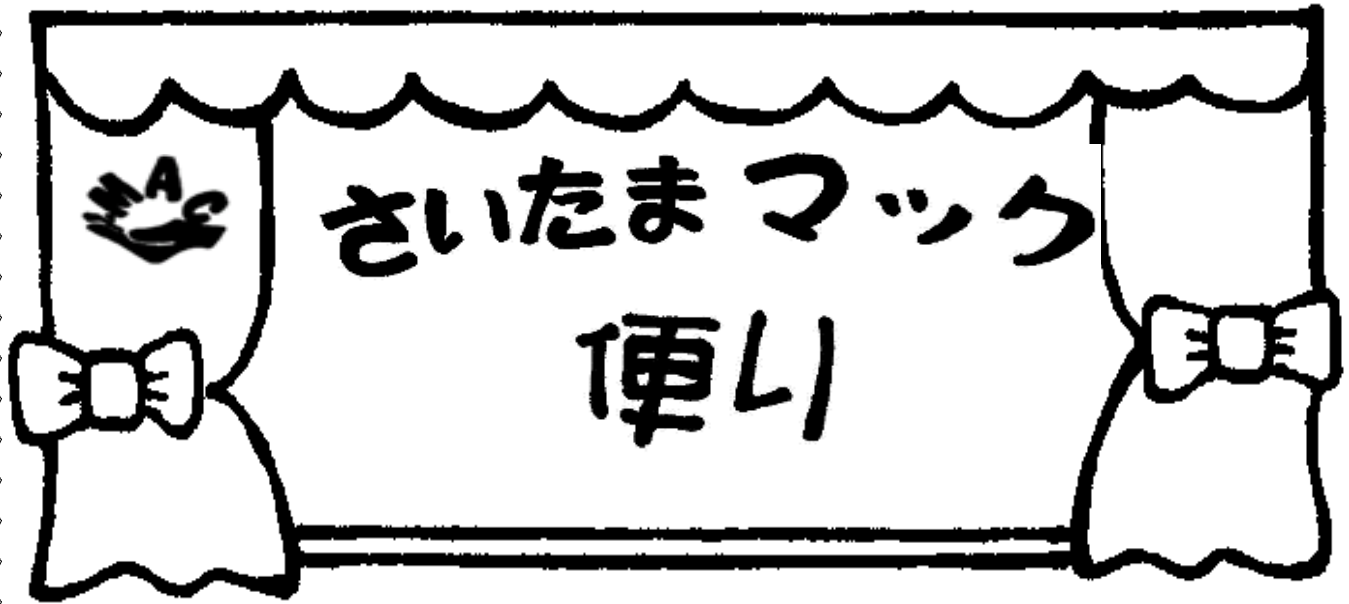




2025年7月号

～ 目 次 ～

さいたまマック感謝の集いの今日一日・・・	2
さいたまマック感謝の集い感想文・・・	3～5
スケジュール	6
はらたち日記	7
会計報告	8



さいたまマック感謝の集いの今日一日

6月1日（日）に「さいたまマック感謝の集い」が開催されました。

お忙しい中、ご来場頂きました皆様には厚くお礼申し上げます。

08:30～09:30	集合・会場設営			
09:45	開会の挨拶			
10:00～11:00	仲間の話			
11:00～12:00	ゲストスピーカーのお話 白峰クリニック 副院長 河西 有奈 様			
12:00～13:00	お昼休み			
13:00～13:30	回復の歌声・合唱			
13:30～14:30	仲間の話			
14:45～15:15	一言メッセージ			
15:15	閉会挨拶			

さいたまマック感謝の集い感想文

さいたまマック感謝の集いの感想

T・S

六月一日、「さいたまマック感謝の集い」が行われました。

晴天で、「感謝の集い」を行うのに、ぴったりの日だと思いました。

最近、夜の AA オープンミーティングで会う事がなかった先行く仲間の方が、壇上でスピーチをしてくれて、久しぶりに顔を見れた事がとても嬉しかったです。

他にも、AA オープンミーティングでよくお会いする先行く仲間の方達から、会場で声をかけていただき、あたたかい気持ちになりました。

さいたまマックの通所者、職員、修了者、関係者全員で練習した歌四曲をさいたまマックの T シャツをきて、壇上で合唱しました。

私は少し歌詞を間違っていました。

でも気持ちを切り替え、その後は歌詞を間違わずに、唄い切る事が出来ました。

壇上の上で合唱するのは、中学生の時以来だったので、少しなつかしい気持ちにもなりました。

合唱終了後、皆さんからの拍手がとても嬉しかったです。

そして、今現在、さいたまマックに通所している方達のご家族も「感謝の集い」に来ていました。

同じさいたまマックに通所している方達のご家族の顔を見た時、なんだか嬉しい気持ちになりました。何故、嬉しい気持ちになったかは、自分でも分かりません。

ただ、確かな事は、「さいたまマック感謝の集い」で私は、色々な嬉しさを感じる事が出来た事です。

「さいたまマック感謝の集い」に参加して下さった皆さん、本当にありがとうございました。



さいたまマック感謝の集い

D・S

私は、感謝の集いには今回で2度目になりました。1回目は昨年6月の感謝の集いを拝見しました。その時はさいたまマックのイベントがあるから見にこないかとさそわれてなんとなく見学に来ただけでした。今回はマックに入り通所者としてまさか参加するなんて全然考えてもいませんでした。歌の練習を3ヶ月ぐらい前から少しずつ歌をおぼえはじめたのですがリズムが取りづらい曲やあまり聞いた事のない曲で第一印象はむずかしくて大変な歌だなあと思いましたが練習が進むにつれ皆のリズムや歌声がそろうようになりだんだん良くなって来ました。本番は、普段の練習の時の参加者が倍以上になり歌もとても良かったと思います。先輩方のスピーチもとてもすばらしかったです。

思い出に残る感謝の集いになりました。

これからも毎年の伝統としていてもらいたいと思います。

感謝の集いに参加して

T・K

マックに通所して、約6ヶ月、頭のモヤモヤも晴れて来たころ、感謝の集いに参加しました。感謝を伝えたい人を招待という事で、クリニックで担当していただいた、Kさんと、家族に参加をお願いしました。少々「きまりが悪い」「テレくさい」気持ちがあったのですが、わりと素直に、向き合え、話ができました。埋め合わせの準備？家族との雪解けが、少しだけ進んだかなあ、そんな気がしました。又、Kさんには、たくさん、心配やら迷惑をかけ、そして裏切ってきたのに、「今、一生懸命に飲まない生活を続けていてくれたら、それで、うれしいです。」との言葉をいただき目頭が熱くなり、返す言葉がみつかりませんでした。改めて感謝です。

OBの皆さんの話も、それぞれ心に響き、平凡に生活が出来る事、そしてそれが、どれだけ、幸福なことか・・・手にいれるのがどれほど困難な事か、しみじみと考えさせられました。

合唱のあと、後をふり返ると大勢の仲間がいてくれる、ちょっと気の重い始まりでしたが、「心」温まる有意義な一日を過ごさせていただき、ありがとうございました。感謝。

第24回さいたまマック感謝の集いに参加しまして

T・A

5月からさいたまマックに通所し始めて、今回、同所主催による感謝の集いが毎年開催されていることをはじめて知りました。当日は、病院、大学関係者、みのわマックやワンステップ等の仲間やさいたまマック通所者ご家族等がお集まりいただいております、その人数の多さに驚かされると共に、さいたまマックがこれまで依存症者の回復にどれほど貢献していたか気付かされました。

さいたまマックの修了者による回復にかかるお話は、どれも内容に深みがありました。特に、お子さんに言及されていたお話は、私にとって似たような境遇として気付きが多く、大変参考になりました。

さいたまマックの後援会、修了者、職員の方にいつもささえていただいていることに改めて感じ、感謝した日となりました。今後ともよろしくお願いいたします。



七月七日の七夕に向けて

そのようね
どうしようかしらね

何枚も願い事を
書いている人も
いるようだね

あら、私達のこと
忘れていたのかしらねえ
まあいいんだけど

さいたまマックが
数年ぶりに七夕の
飾り付けをしている
みたいだよ



7月の通所者プログラム

- 3日（木）バーベキュー（さぎ山記念公園）
- 10日（木）誕生会
- 12日（土）スポーツプログラム
- 17日（木）マックダルク合同オンラインミーティング
- 26日（土）視聴覚プログラム
- 28日（月）マック便り発送
- 31日（木）ビジネスミーティング



7月のスタッフ渉外活動・自己啓発活動

- | | |
|--------------------------|-------------|
| 2日（水）マックダルク連絡会 | 18：30～20：30 |
| 4日（金）家族ミーティング | 13：00～14：30 |
| 5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 |
| 8日（火）事例検討 | 15：30～17：00 |
| 9日（水）家族教室 済生会鴻巣病院 | 14：00～15：30 |
| 10日（木）マック利用案内 久喜すずのき病院 | 13：30～15：00 |
| 17日（木）埼玉県立大学 精神看護講義 | 14：40～16：10 |
| 18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 | 13：00～14：30 |
| 19日（土）家族ミーティング | 17：00～18：30 |
| 23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

今朝一番に入れた夫の実家への連絡、「どんな事があっても行かんけん！」の戦闘モード満載の義母ではありませんでした。「すぐ行くけんねえ〜」。それは何かを示し合わせたかのような遣り取りでした。思えば初めての精神科入院時に影下家の一大事とばかり飛んで来てくれた懐かしい昔から、何度の入院と退院、時々脱走を重ねた事か、今朝は多くを語らずとも夕方には着くとの事でした。

そしてベランダで『御礼』の儀式(?)に参加し「すぐ来ますから」と、孫をおんぶして慌てて病室を出た次男の嫁さんが、汗を拭き拭き戻って来ました。何とその手には夫がこよなく愛した時計達と、飲み屋に行く時のためのタイピンやカフスボタン、指輪の数々。

まるで玉手箱…嫁さんは「ジジどうぞ」と静かに夫の枕元に添えました。

いつも夫は嫁さんに頼んでいましたね、でも今その行動を一人で黙って決めた嫁さんの判断と勇気にありがとう！

やがて日が落ちる頃、両親も横浜に住む叔父さんと一緒に来られました。

病室に入るや否や「ただし〜、ただし〜」と義母の叫びにも似た呼び掛け。

この呼び掛けは初めて精神科に入院したあの時の声そのものでした。

その声を押し殺すように聞いていた次の瞬間。「あらよお〜冷たか足ねえ、死んじょるばい」何の躊躇いもなく？お義母さんの不安が？出てしまった言葉？今この場で口にする言葉？いちばん遠い所に追い払いたかった一番怖い言葉だったんです私達は。

夫が大好きだったお母さん。待ちに待ったお母さん。夫は今どんな気持ちでこの言葉を聞いているのでしょうか？

夫の納得のいかない人生、葛藤の生き様、そしてスカスカで寂しかった夫の心の原点と、原因を全て手渡してくれた10秒ほどの出来事でした。

枕元の玉手箱は折り合いを付けてくれたのでしょうか。

後援会5月会計報告

収 入 の 部	会 員 献 金	113,000.	支 出 の 部	事 務 費	10,428.
	賛 助 会 員	—		印 刷 費	5,500.
	法 人 会 員	50,000.		通 信 費	19,107.
	会 場 献 金	—		行 事 費	—
	雑 収 入	1,564.		雑 費	963.
				運営委員会	—
	① 収入合計	164,564.		② 支出合計	35,998.
			③ 収支差額（①－②）	128,566.	
			前月繰越金	507,061.	
			次月繰越金	635,627.	

【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