



2025年8月号

～ 目 次 ～

バーベキュー感想文・・・・・・・・・・・・・2～4
会員献金方法のお知らせ・・・・・・・・・・・・・5
スケジュール・・・・・・・・・・・・・6
はらたち日記・・・・・・・・・・・・・7
会計報告・・・・・・・・・・・・・8





バーベキュー感想文



さぎ山記念公園バーベキューの感想

T・S

七月三日、さぎ山記念公園でバーベキュー実習がありました。

晴天で、とても暑かったのですが、屋外でバーベキューをするなら、晴天の方が思い切り楽しむ事が出来るので、とても嬉しかったです。

じゃがいものホイル焼き、しゃけとしめじと玉ねぎのホイル焼き、ハンバーガー、を作りました。

お肉は、牛肉、ぶた肉、とり肉と、ウィンナーを焼きました。

炭がしけていたせいか、火が上手く着かず、最初は苦戦しましたが、段々と順調に火が強まり、食材を美味しく焼く事が出来ました。

焼けたぶた肉と、とり肉を、コカ・コーラで飲みながら食べました。

焼きたてのお肉と、コカ・コーラは相性がとてもよかったです。

六月のバーベキューの時は、虫に刺され、さいたまマック修了生の人からかゆみ止めの薬をもらい、大変でしたが、今回のバーベキューは、虫にも刺されず、無事でした。

バーベキュー後は、少し暑さもおさまり、みんなでベンチに座り、一言ミーティングをしておわりました。

本当に天気に恵まれ、バーベキュー日和でした。楽しかったです。



バーベキュー

D・S

先日、天気にも恵まれとてもすごしやすい日にマックメンバー、OB、職員さんといっしょにさぎ山公園でバーベキューを楽しみました。太陽の光と雑木林の中で食べる食事は格別でした。特にジューシーなハンバーガーは絶品でパティは肉汁たっぷりです。ひと口食べると幸せでした。屋外でみんなで食べる食事は解放感がありリフレッシュできました。わかちあいがはじまるころから少し風が出はじめ気持ち良かったです。

次回もぜひ、楽しい時間を共有して楽しみたいです。ありがとうございました。

マックバーガー登場のバーベキュー

T・K

天候の心配をしつつ、3日の木曜日、職員、通所者8名で、さぎ山公園バーベキュー場でマックプログラムの一環である、バーベキューを開催しました。バーベキューのメニューといえば、肉、野菜、サケのホイル焼きなど定番ですが、今回は本家？に対抗して、ハンバーガーを作ろうという事になり、実行！。

パテはあらかじめ下処理をしておき、炭火上のフライパンへ。バンズにトマト、レタス、チーズなど、はさみ、ソースも手作り、うまくないはずがない。×には、最高、皆、お腹いっぱいになり大満足でした。まだ先ですが、次はお好み焼きなど提案してみようかな？。単調な日々をはなれて、気分をかえるのも良い事だな、と思います。途中、カラスの襲撃もありましたが、リラックスできた一日でした。



バーベキューに参加してみた（於：さぎ山記念公園バーベキュー場）

T・A

七月三日、さいたまマックのプログラムの一環である調理実習（月一実施）があり、さぎ山記念公園でバーベキューを楽しみました。以前、バーベキューと言えば、準備段階から酒を飲み、肉や野菜を焼きながらそれをつまみにまた飲んで、後片付けの時すら飲んでいました。飲むのが当たり前でした。ところが、さいたまマックのバーベキューではお酒を提供しませんし、そもそも他の通所者といると飲酒欲求すら湧きませんでした。こうして、食事を楽しみ、会話を楽しんだことで、酒なしバーベキューの良さを再認識することができました。

今回は、バーベキューで会ったものの、他にもビリヤードや卓球等のスポーツ、トランプや将棋等のゲームでもお酒を飲みながら行っていたことは数多くあります。社会復帰した後もこれらを「酒なしで楽しむ」ことを試し続け、少しでも健全な心にはなれるようにしたいと心から思いました。以上。



会員献金方法についてのお知らせ

いつも後援会活動にご理解・ご協力を頂き、厚くお礼申し上げます。

この度、会員献金につきまして、新しい献金方法を追加導入致しました。

お手持ちのスマートフォンから、後援会の新規入会手続きや献金が出来ます。

また、既に会員の方におかれましては、特別献金の振込用紙を使用せずに行えるようになりましたので、ご紹介させていただきます。

1. 前提

デビットカード または クレジットカード専用の献金となります。

2. 特徴

- (1) お手持ちのスマートフォンで任意のタイミングにて新規入会手続きが出来るので、後援会員の立合いが不要です。
- (2) 新規入会申込だけでなく、献金のみや、特別献金のお支払い時にもご利用が可能です。

3. ご利用パターン

- (1) 新規入会者様向け
ご知り合いに後援会入会の意志がある場合、その場で入会手続きをして頂く際にご利用頂ければと思います。
- (2) 既存会員様向け
毎月振込や特別献金など振込用紙による献金から切り替えて頂くことにより、お振込みの手間が省けます。
尚、今まで通りお振込みして頂いても問題はございません。

- 新しい献金方法は同封の手順書、
または右記QRコードよりご確認ください。



- お問い合わせ先：さいたまマック内　さいたまマック後援会

TEL：048-685-7733

e-mail：kouenkai@saitama-mac.com

8月の通所者プログラム

- 7日（木）調理実習
- 9日（土）スポーツプログラム
- 14日（木）誕生会
- 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
- 26日（月）マック便り発送
- 28日（木）ビジネスミーティング
- 31日（日）AA 秩父グループ 感謝の集い（秩父市福祉女性会館）



8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 | 13:00~14:30 |
| 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 | 17:00~18:30 |
| 6日（水）マックダルク連絡会 | 18:30~20:30 |
| 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 |
| 15日（金）家族ミーティング | 13:00~14:30 |
| 16日（土）家族ミーティング | 17:00~18:30 |
| 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 | 14:00~16:00 |
| 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

父親の呼びかけにも母親の叫びにも全く反応することなく、爆睡でもなければ熟睡でもなく、特に苦しそうでなければ辛そうでもない。とっても穏やかな良いお顔。

日常会話は、時に冗談に本音を散りばめ、笑ったり！怒ったり！の積み重ね。

『今度産まれてきた時は、お互い再婚では無く、最初から一緒なろうな』

『何だかんだ言っても俺が居なくなったらお前は寂しくなると思うよ』

そして極め付けは『先に逝って広～い土地買って待ってるからなあ～』

「何であの世に行ってまで。別に待っててくれなくて良いわ。ぜーんぶ断る！」と、言って退けてた私でした。でもその言葉こそ冗談に交えた本音の本心だった気がしていましたから、いつか！そのうち！必ず、真剣に自分の想いを伝えるべきと予々思っていました。そして私も『今』なんだと閃きました。

「ごめんね、私一人になったら寂しいに決まってるけど強がってあんな口答えばかりして、ごめんね。今度産まれて来たら最初から一緒になるから、どんなに離れた場所に産まれても必ず探してね、絶対探してね。」そして極め付けの「そんなに広い土地は要らないからちっちゃな土地買って待っててね」とお詫び方々お願いを致しました。

なんと夫は静かに頷いたのです。確かにコックリと首を縦に振ったのです。医学的に『息を引き取る数分前に起きる筋肉のウンヌンクンヌン』と身体の仕組みは有るのかもしれませんが、いいんです。私にコックリ頷いたのですから。

「今ウンって言ったよね、忘れないでね」とその瞬間。「うるさかねえ！静かにせんかい！」と義母の声。

私そんなに大きな声でしたか、それに勝る義母も大声でしたから全部ぜーんぶ聞こえたね（笑）。

自分の身体に必要な空気を必要な分だけ静かに吸い込み、そしてゆ～っくり吐き出す丁寧な呼吸は、まるで終わりの刻を勘定しているかのようでした。

後援会6月会計報告

収入の部	会員献金	117,000.	支出の部	事務費	12,028.		
	賛助会員	3,000.		印刷費	5,500.		
	法人会員	50,000.		通信費	19,404.		
	会場献金	-		行事費	-		
	雑収入	-		雑費	1,028.		
	/			/		運営委員会	-
	① 収入合計	170,000.		② 支出合計	37,960.		
			③ 収支差額 (①-②)	132,040.			
			前月繰越金	635,627.			
			次月繰越金	767,667.			

【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