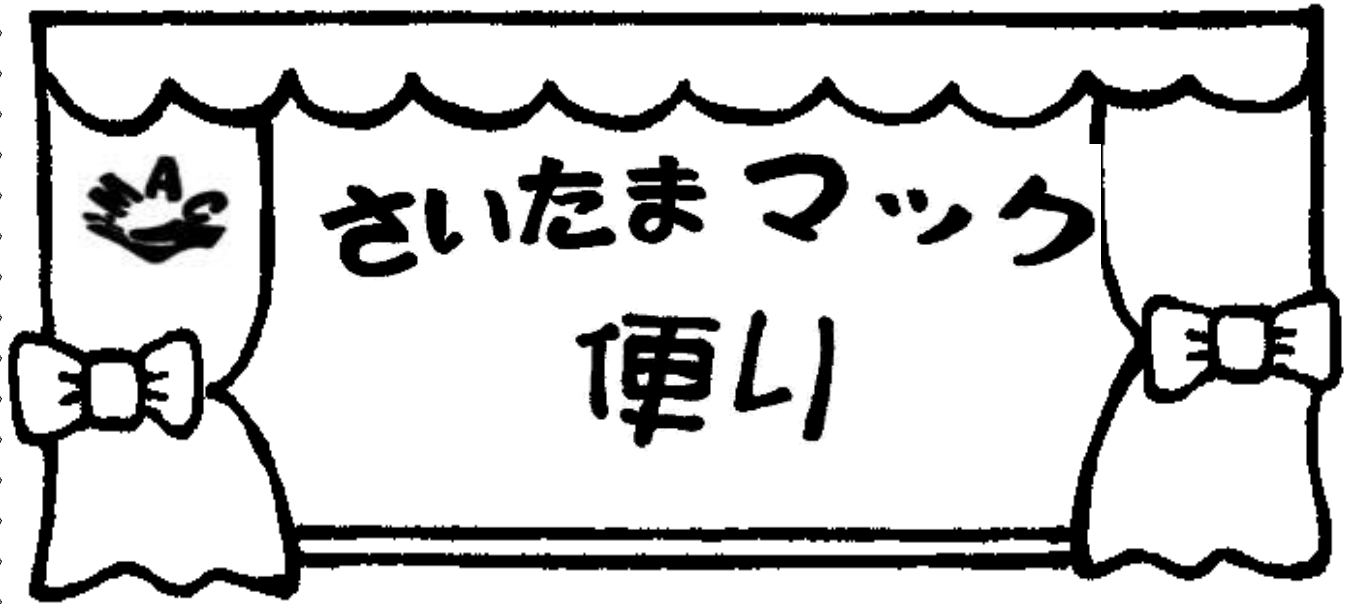




2025年11月号

～ 目 次 ～

宿泊研修会 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



宿泊研修会感想文

去る9月20日、21日に群馬県安中市の碓氷峠坂本宿に行って参りました。

碓氷峠の宿泊研修を終えて

T・S

9月20日、21日と一泊の宿泊研修に行って来ました。

碓氷峠まで、中間施設の修了者の方の車に乗せて行ってもらいました。

車には私を含め、4名の方が乗っていましたが、碓氷峠に向かう道中、色々な話が出来て、楽しかったです。

碓氷峠に到着した再、雨が降りそうな空模様でしたが、雨は降らず、外でバーベキューをする事が出来ました。

バーベキュー後、みんなで花火をやりました。

わたしはこの研修で、花火をやるのを一番楽しみにしていました。

実行委員の人達が沢山の種類を用意してくださったので、長い時間、沢山の種類の花火で遊ぶことが出来ました。

私以外も参加者の人達全員が花火をたのしんでいました。

翌日の21日は、朝からいい天気でした。朝食は、さいたまマック修了者の方達がトマトのミネストローネを作ってくれました。

ほどよい酸味と、沢山の野菜が入ったミネストローネは、とても美味しかったです。

朝食後、みんなで眼鏡橋にいきました。急な登り階段で端まで登るのは、たいへんでしたが、上がった後の達成感は少し嬉しかったです。

最後は、みんなで「峠の釜めし」で、釜めしを食べ、駐車場で集合写真を撮りました。

初日の20日は小雨で、心配でしたが、21日は天気恵まれ、眼鏡橋の観光も、「峠の釜めし」での写真も、全て楽しむ事が出来ました。

一緒に研修に行ったみなさんに感謝です。ありがとうございました。

宿泊研修

D・S

今回、夏の宿泊研修に参加させていただきました。マック OB の人達と現役のメンバーと一緒に、バンガローに宿泊する年に一度のイベントに参加しました。お昼に集合して3台の車に便乗して出発して午後3時30分ごろに宿泊先のバンガローに到着しました。

少し休んでから夕食のバーベキューの料理を手分けをして準備をやりました。メニューはメインの肉のほかに、焼きそばやキノコ汁やニンニクのオイル煮などすごく豪華でした。

はじめにマシュマロを火であぶり焼きマシュマロを食べたあとに、肉を焼きながら焼きそばなどでお腹いっぱいになるまで食べました。

その後に花火をやりました。私は約3年ぶりに花火を楽しみました。その後に全員で近くの温泉施設に行きました。その後2班に別れて分かち合いをして夜遅くまでおしゃべりをしてから寝ました。

2日目は、朝から皆で手分けをしてホットサンド、ミネストローネを食べました。とてもおいしかったです。

チェックアウト後にメガネ橋、温泉に行き峠の釜飯を食べ車ごとに帰路につき解散して終わりました。今回は OB の方々が車の準備や買い物などすべてをやっていただき、大変お世話になりました。今回は OB の方々が車の準備や買い物などすべてをやっていただき、大変お世話になりました。次回は私達が通所者さんをお持て成すようになりたいです。ありがとうございました。楽しかったです。



10月20日～21日、マック後援会、企画、運営の宿泊研修会に参加させて頂きました。

大宮駅西口に集合し、総勢13名3台の車に、バーベキュー用のごちそうと共に、分乗し、いざ鎌倉ではなく軽井沢へ。途中雨にも降られましたが、車のなかではAA会場よろしく、白熱?のミーティング。さすが、研修会、おそらく他の車もそうにちがいない!。夜もあるのに、そうこうしているうちに、無事到着、荷物を置いて、一休み。おまちかねのバーベキュー開始。たくさんの肉と野菜、美味いきのこ汁、焼そば。皆大満足の様子。腹ごなしの入浴は満天の星を見ながらのつもり(曇りなので)の露天風呂。花火大会と大盛り上がりでした。夜のミーティングも多少のイライラ発言もありましたが。今日一日楽しませていただき、ありがとうございました。

21日、雨もやみ清々しい朝、ボリュームたっぷりの朝食をいただき、朝風呂、めがね橋の散策、おぎの屋さんでの買い物、釜めしにリフレッシュさせていただきました。

通所者は日々マックとAA会場通い、変化の少ない生活です。この二日間は心から、リラックスできました。このような機会を設けて下さった後援会、職員の皆様に感謝申し上げます。ありがとうございました。

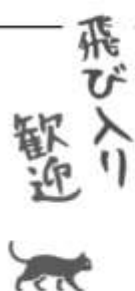
恒例餅つき大会

12月28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。食事のあとはミーティングを行います。

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。

皆様の参加を心よりお待ちしております。



開催



餅つき大会



日曜日

12月28日

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ホンから、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ホ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

1 1月の通所者プログラム

- 2日（日）みのわマックスステップセミナー（赤羽会館）
6日（木）バーベキュー（さぎ山記念公園）
8日（土）スポーツプログラム
13日（木）特別ミーティング
16日（日）AA 春日部グループオープンスピーカーズミーティング
（春日部市市民活動センター）
20日（木）マックダルク合同オンラインミーティング
22日（土）視聴覚プログラム
23日（日）AA 埼玉北地区の集い（本庄ガス ECO はにぼんプラザ）
25日（火）マック便り発送
27日（木）ビジネスミーティング
30日（日）AA 南浦和グループステップセミナー
（与野本町コミュニティーセンター）

1 1月のスタッフ渉外活動・自己啓発活動

- | | | |
|----------------|------------|-------------|
| 1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 |
| 5日（水）マックダルク連絡会 | | 18:30~20:30 |
| 7日（金）家族ミーティング | | 13:00~14:30 |
| 11日（火）事例検討 | | 15:30~17:00 |
| 12日（水）家族教室 | 済生会鴻巣病院 | 14:00~15:30 |
| 13日（木）マック利用案内 | 久喜すずのき病院 | 13:30~15:00 |
| 15日（土）家族ミーティング | | 17:00~18:30 |
| 21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 |
| 26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

何で？どうして？今！！義母の嫌な処ばかりを拡大して怒り捲っているのだろうか私は。

お義母さんが「忠司のようなバカ親父は殺されたって仕方ないのに、妙子さんの息子さん達は『立派ねえ～魂の良かけん』私は恥ずかしかあ」ってこれもまた特別の大声で、子供等に御礼（？）を言われた事もあったじゃないですか！そんな言葉をも全て掻き消して、恨みと憎しみだけで組み立てている自分の愚かさ。

あの時のおばあちゃんのあの言葉。

また夫の強制退院でガッカリした私の顔、脱走して帰って来た時の困った私の顔。次男は全部覚えていたのですね。

『入院・脱走』『入院・強制退院』と理解不能の言葉も我が家には違和感なく浸透し、特別な行動でも何でも無い常識となっていましたから「アレっもう帰って来たの？」と普通に受け入れる日常でした・・・ごめんなさい！それは家族として良いお手伝いでは無かったのですよね。

「イヤ奥さん自分を責める事はないですよ、奥さんが居てくれたから今があるのですから」と私を限り無く助けて下さったS先生のお言葉。

このように多くの出会いの中で、許されて生かされての今日、私は忘れてしまったのか、覚えてもいなかったのか、この場に及んで自分を見失っていました。感謝を忘れていました。

病室の貴方の側のこの椅子で、脱走と強制退院と時々あったか正常退院。皮肉にも、精神科の病院を介した嬉しい出来事と楽しかった思い出。同じ空気の内科病棟の一室で、貴方も今私と同じ事を思い出していませんか？きっとそうですよね！貴方との深い絆をひとつひとつ確認しながら・・・手繰り寄せながら・・・

夫の口癖でした。『悪い人なんて居ないんだよ』瞬きすると見失う宝物のひとつ。0コンマ2であっても、100掛けたり1000掛けたりしながら二人三脚でここまで来ました。貴方に出会えて良かったし、来世も貴方に探して貰う約束をさっきしたばかり。

そんな貴方のお母さんでした。

後援会9月会計報告

収 入 の 部	会 員 献 金	103,000.	支 出 の 部	事 務 費	10,270.
	賛 助 会 員	50,000.		印 刷 費	5,500.
	法 人 会 員	50,000.		通 信 費	19,305.
	会 場 献 金	—		行 事 費	—
	雑 収 入	—		雑 費	856
				運営委員会	—
	① 収入合計	203,000.		② 支出合計	35,931.
			③ 収支差額（①－②）	167,069.	
			前月繰越金	1,155,776	
			次月繰越金	1,322,845.	

【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