



2026年1月号

～ 目 次 ～

新年のご挨拶・・・・・・・・・・2～6

スケジュール・・・・・・・・・・7

会計報告・・・・・・・・・・8

謹  
賀  
新  
年



# 『感謝とともに迎える新春』

後援会長 寺崎 一男

新年あけましておめでとうございます。平素より後援会の活動に温かいご支援を賜り、心より御礼申し上げます。

まず昨年を振り返りますと、社会全体では物価上昇の長期化や高齢化の加速など、暮らしを取り巻く環境が大きく揺れ動いた一年でした。地方の人口減少や働き手不足がより深刻さを増し、社会の支え合いの仕組みが一層求められた年でもありました。こうした変化の中で、依存症回復支援の場を守り続ける意義を改めて感じております。

私事になりますが、昨年の春、無事に定年退職を迎えることが出来ました。11年前、休職中にお世話になったこの施設で回復のきっかけを頂き、社会に戻る力を取り戻すことができました。今日こうして後援会長として関わらせていただけるのも、当時支えてくださった皆さまのおかげであり、感謝の気持ちは尽きることがありません。

さて、後援会では会費をもとに毎年施設への資金支援を行っておりますが、会員の高齢化や減少に伴い、資金力の弱体化が進んでおります。今年は新規会員の獲得に向け、入会申込み方法の簡素化を図りましたが、残念ながら効果は限定的であり、引き続き工夫が必要と感じております。そのような状況の中でも、皆さまのご協力により、昨年も施設では多くの行事を実施することができました。餅つき大会、ステップセミナー、七福神巡り、感謝の集い、秋季宿泊研修、美術館巡りなど、いずれも通所者の回復を後押しする貴重な機会となりました。企画・準備に携わってくださった皆さまに心より感謝申し上げます。本年も、回復を願う仲間たちのため、後援会としてできる限りの支援を続けてまいります。

皆さまにとって穏やかで明るい一年となりますよう祈念し、新年のご挨拶とさせていただきます。



# 新年の挨拶

特定非営利活動法人さいたまマック

代表理事 杉村 利政

謹んで新春のお喜びを申し上げます。

さいたまマックも昨年で 25 年が過ぎ、徐々にさいたまマックのやり方も関係者の方々にご理解頂いていると思っています。我々の言葉が及ばないところは事例検討等でご指導頂を賜り自分達の考えだけでない多くの学びを得ています。我々の財産は自分達の経験のみですので、上手く他の人に説明出来ない事が多く自己流で突き進みがちです。

しかし、事例検討を通して 1 人のケースを論じることで、共通の単語を覚え、表現方法も学び、自分の表現したいことを共通の言葉で表せるようになりました。スタッフも数年前とは見違えるようです。

日頃お世話になっている後援会からは、通常のフェローシップ以外に情操教育的な美術館、博物館見学等新しく企画頂き通所者、後援会会員が感動していました。楽しむだけのフェローシップだけでなく、情操を豊にする感動との出会いを後援会から提案頂けるとは、さいたまマック発足当時は思いも出来ませんでした。スタッフだけでなく、後援会々員も成長していたことを気が付きました。マックを始めたミニー神父も「アル中さんは、情操を豊かにしなければならない。」と言うようなことを話していたそうです。ミニー神父はプログラム利用者を歌舞伎鑑賞に連れて行ったそうです。飲んで酔う事だけを求ていた我々が、酒が手に入ったり、金が手に入った時だけ喜んでいた腐った心に、感動を呼び戻す力が文化的なものにあると考えていたそうです。それを、後援会が独自に企画してくれたことが、後援会をも含むマックの成長と感じています。

さいたまマックは、無駄なお金を使わずにやりくりしていますが、物価高の影響で予算を取られ人件費に回らない状況です。どなたか良い補助金をご存じの方が居られましたら、御教授頂ければ幸いです。事例検討の時にでも内の職員に耳打ちして下さい。

最近では気候も普段とは異なり、とんでもない天気になる事が在ります。昔は怒っていたのですが、ビックリはしますが、怒らなくなりました。怒らないと楽です。

今年は6月で設立から 26 年目に入ります。色々なことが在りましたが、皆さまの御力添えでなんとか乗り越えて来ました。最近スタッフ、後援会も力強いです。

自分だけ頼りない気がします。今年は何が起きてもビックリしないで過ごそうと決意を持ちました。

さいたまマック後援会、共々本年も宜しくお願い致します。



# 新春によせて

所長代理 影下 妙子

『あけましておめでとうございます』

日本の気候が四季から二季になったのかと囁かれる昨今、確かに秋を感じる事なく、いきなり冬を迎えた感は否めない年の瀬でした。しかし春の訪れは暦通り、正月は穏やかに訪れてくれました。

一重に皆様のお力添えと心より御礼申し上げます。

去年は代表の大病と、ボランティアでお世話になってる方の入退院など、頼り切っていたお二人の予期せぬ出来事に、途方に暮れた年明けでした。

そんな折、後援会の皆さまはじめ多くの方々の応援を頂いて、何とか一年を過ごす事が出来ました事を、改めまして感謝申し上げます。ありがとうございました。

私事では、育ててくれた叔母が98歳で3月に大往生。前夫が5月に82歳で逝去。そして11月には次男の妻のお母さんが88歳で黄泉の国へと旅立たれ、別れの多い一年でした。

そんな中、前夫の他界により三人の子供達は『調停』なるものを、産まれて初めて体験することになりました。この日が迫るに伴ってザワザワするのは全く調停に関係の無い私・・・何故に！

特に仲が良い兄妹でも無ければ、特に争う事も無い兄妹。幼き頃の兄と妹の関係は遠の昔なのだから『お互いの家庭を理解し、認め合うんだよぉ〜』と心の中で叫びながら落ち着けない日々をすごしておりました。そして迎えた当日の夕方「調停前に3人でお蕎麦を食べて、終わってか東京駅まで歩いて、そこで解散。妙ちゃんが心配してる様な事は何ひとつ無かったから」と娘からの連絡で『ホッ』。現在の生活を各々が暖めて大切にしていたとしても、出逢えば幼い頃の兄妹に戻れるのだと、真の底から安心。そして類を見ない『バカ親』だったと痛感した出来事でした。

本年も変わらぬご指導を賜りたく、お願い申し上げますと共に、みな様方のご多幸とご健康をお祈り申し上げます。



# 謹賀新年

就労支援員 渡部 泉

あけましておめでとうございます。

皆様には、清々しい新春を迎えられたことと心よりお慶び申し上げます。平素は格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。

旧年中は、皆様の温かいご支援とご協力のおかげをもちまして、無事に年を越すことができました。改めて深く感謝申し上げます。特に、日頃より献身的な活動を続けてくださるボランティアの皆様、そして変わらぬご理解と厚いご支援で活動の基盤を築いてくださる後援会の皆様には、心より感謝申し上げます。また通所者を支援する上で欠かせない、関係機関の皆様からの多大なるご協力にも重ねて御礼申し上げます。これらの確かなサポートこそが、さいたまマックの活動の大きな柱となっております。

昨年度を振り返りますと、通所者の皆さんとの日々の関わりの中で必要なことをいかにして相手に伝えるかという点について深く考えさせられた一年でした。必要な人に必要な時に本当に必要なことをうまく伝えられず、もどかしく思う場面が正直多々ありました。この経験を踏まえ、今年は言葉だけでなく表情や態度でも「相手に伝わる工夫」をし、大切なことは決して諦めずに伝え続け、一つでも多くの笑顔と、着実な歩みをサポートできるよう、気持ちを新たに組み立てていきたいと考えております。

私事ですが、今年は子供たちが手を離れるとともに、春には長年、仕事の都合で離れて暮らしておりました夫が家に戻り、我が家にとって家族の形が大きく変化する年になりそうです。この家庭内の変化を公私ともに新たなステージへと進むための良い転機とし、皆様への感謝を胸に、より一層、精進していく所存でございます。

皆様の健康とご多幸を心よりお祈り申し上げますとともに、本年も変わらぬご指導ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。



# 謹賀新年

相談員 矢川 太志

旧年中は大変お世話になり、誠にありがとうございました。

本年も皆様のご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます。

昨年も、関係機関の皆様に温かいご支援をいただき、また、弊所で行われています事例検討会でのご意見を頂戴いたしました事、いろいろな場所で開催されていまして AA や他施設などのセミナーで関係機関皆様のお話を伺うこと出来き、私自身を大変救っていただいた事誠にありがとうございました。感謝申し上げます。

本年でさいたまマックにお世話になり早くも4年目になります。仕事も慣れて来るのと同時に新しい事を勉強させていただいている日々がつづいております。「初心忘るべからず」とありますが、入職以来「初心」のままでいるのが現状でございます。

後援会の皆様、ボランティアスタッフ皆様、さいたまマックの OB/OG の皆様には、日頃より大変明るく接していただいた事に感謝申し上げます。

また、宿泊研修会、博物館・美術館巡り等の催し事を企画していただき感謝いたします。

皆様からいろいろなお言葉を頂戴して過ごせることは大変な幸せでございます。いまだに私にとってさいたまマックは『安心できる居場所』であります。

通所していただいている仲間、これからマックを利用していただける仲間、そして皆様にとって『安心できる居場所』を続けられますよう、これからもどうぞよろしくお願い申し上げます。

本年もどうぞ変わらぬご支援ご鞭撻を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。



## 1月の通所者プログラム

- 1日（木）ニューイヤー宿泊研修会（長瀬荘）
- 2日（金）家事プログラム（終日）
- 3日（金）初詣
- 8日（木）誕生会
- 10日（土）スポーツプログラム
- 15日（木）フィールドトリップ（上野動物園・西洋美術館）
- 22日（木）調理実習
- 24日（土）視聴覚プログラム
- 27日（火）マック便り発送
- 29日（木）ビジネスミーティング



## 1月のスタッフ渉外活動・自己啓発活動

- |                          |             |
|--------------------------|-------------|
| 7日（水）マックダルク連絡会（オンライン）    | 18：30～20：30 |
| 8日（木）マック利用案内 久喜すずのき病院    | 13：30～15：00 |
| 13日（火）事例検討               | 15：30～17：00 |
| 16日（金）家族ミーティング           | 13：00～14：30 |
| マック利用案内 済生会鴻巣病院          | 14：30～15：30 |
| 17日（土）家族ミーティング           | 17：00～18：30 |
| 21日（水）家族教室 県立精神保健福祉センター  | 13：30～15：00 |
| 28日（水）マック利用案内 県立精神医療センター | 14：00～15：00 |

## 後援会 11 月会計報告

収入の部	会 員 献 金	103,000.	支出の部	事 務 費	10,862.
	賛 助 会 員	3,000.		印 刷 費	5,500.
	法 人 会 員	50,000.		通 信 費	19,305.
	会 場 献 金	—		行 事 費	11,000.
	雑 収 入	—		雑 費	986
				運営委員会	—
	① 収入合計	156,000.		② 支出合計	47,653.
			③ 収支差額（①－②）	108,347.	
			前月繰越金	1,474,682.	
			次月繰越金	1,583,029.	

### 【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