



2026年2月号

～ 目 次 ～

ニューイヤ―宿泊研修会感想文・・・2～4
餅つき大会レポート・・・・・・・・・・・・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

祝300号



2026年ニューイヤーフエロー宿泊研修会(長瀬)

感想文

長瀬荘宿泊研修を終えて

T・S

二千二十五年、十二月三十一日と、二千二十六年一月一日の二日間、一泊二日で長瀬の民宿で宿泊研修に参加して来ました。

私は今回で、二回目の参加になりました。一日目、夕食前と夕食後に合計二回ミーティングの時間があり、皆で分かち合いをしました。ミーティングの時間を設けていただいた事に昨年と同様、今年も感謝しました。

やはり、自分がまだ回復していない依存症（摂食障害）に対する苦しい感情を吐き出せるのは、ミーティングしかない、と、再認識させられました。

翌日の元旦、一月一日は早朝、皆でロープウェイに乗り、初日の出を見に行きました。

とても寒くて、ロープウェイに乗るための待ち時間は、大変でした。

ロープウェイに乗り、山頂に着いた時、すでに空は明るくなっていました。

晴天だったので、初日の出をはっきりと見る事が出来き、とても嬉しかったです。

私が初日に出を自分の目で直接見たのは、去年の長瀬荘の宿泊研修と、今年の長瀬荘の宿泊研修の二回です。

今年の素敵な思い出が、一つ出来ました。今回も、長瀬荘の宿泊が出来た事に感謝です。主催グループの皆様、一緒に参加した参加者の皆様、ありがとうございました。



長瀬宿泊研修

S・D

昨年につづき2回目の宿泊研修に先日参加してきました。31日大晦日の15時に現地の長瀬荘で集合して、仲間とはじめて対面しました。懐かしい仲間、初めて会う仲間、よく会う仲間、総勢31名でした。

16時半くらいからミーティングをやり、17時より夕食でした。夕食は刺身や天婦羅やカキ鍋、年越しそばなどとても豪華でとても美味しい料理でした。

その後に風呂に入って夜のミーティングをしてからフリータイムがありました。フリータイムでは、大勢の仲間と雑談で盛り上がりました。23時ごろからカウントダウンの花火を見に行く準備をして20人位で4、5台の車にわかれて宝登山神社の駐車場に行き花火を見ました。冬の済んだ空に打ち上がる花火はとても綺麗でした。翌日の初日の出は暗い中を眠い目をこすりながら外に出ると空気は冷たく肌を刺すほどの寒さで頬が痛いほどでした。

地平線からゆっくりと太陽が姿を現した瞬間とても感動しました。

宿にもどり朝食を食べたあと一言ミーティングをやり全員が新年の感想やほうふを話して研修会は修了しました。

宿泊研修会に参加して

T・K

年末のマックの恒例の行事、もちつき、大掃除なども終わり、ひと息つきながら、31日のおだやかな午後、秩父鉄道にゆられいざ長瀬へ、上長瀬でマック仲間と合流、秩父鉄道四両に一人ずつ乗っていたなんて贅沢な！歩いて5分長瀬荘到着、荷物を部屋に置き、ミーティングルームへ、マックでの軽井沢宿泊研修は経験してますが、他のAA会場、群馬、栃木、東京、などから集まる仲間との研修は初めてどんな話が聞けるのか、これからどんなふうに過ごそうか考えていると、あちこちで「ひさしぶり」「元気だった」との声、この研修で1年ぶりに会うのか？、なごやかな雰囲気になりました。夕食前の雑談の様なミーティング、その後の全員ミーティングでは、初めて会う仲間の話も聞けて、新鮮な気持ちになりました。夕食時のお楽しみ抽選会、星空＋新年を告げる花火の見物、盛りだくさんのプログラムをこなしつつ寝る間をおしんでの、おしゃべり、皆さん初日の出の行きですか？、心配ご無用、ほぼ全員でロープウェイに乗り、宝登山山頂へ、雲間からの日の出に一同感激しらふで初日の出を拝むなんて何十年ぶりだろうか、心が洗われるとはこの事だろうか、来年も仲間と共にこの景色、初日の出が見れます様に、思うことは皆同じだと思います。最後にニューイヤール長瀬を企画していただいた仲間の皆様にお礼申し上げます。

ありがとうございました。

長瀬宿泊研修に参加して

K・H

12月31日～1月1日にかけてニューイヤー宿泊研修会(長瀬)に参加した。

現地集合だったの少し遠回りして、羽生駅から秩父鉄道の旅と洒落込んだが、何某かの疲れもあったのか列車の心地よい揺れにもたれて寝込んでしまい(うたた寝)景色はおぼろげのまま上長瀬駅に着いた。

民宿に着いてから近くの河原に散歩に出た。

何となく気持ちはおちつかなかった。

夕飯を食べ抽選会をやり、ミーティングといったプログラムをただ消化しただけだ。

もう翌日の解散が待ち遠しかった。

夜はあまり寝れなかった。ふと部屋の中で、初日の出見に行くよとの声に反応して着替えを済ませた。

自分は初日の出は見に行かないと決めていた。(めんどくさい)から。

でも心の中で、この研修会で一番実行したかったのが初日の出だったのだ。事実、着替えているではないか。

仲間の車に同乗できなかつたらどうしようその恐れがずっとあったのだ。当日の朝まで持ち込んでいたのだった。

でもあっさり、早く乗ってって言われて恐れはあっさり打ちくだかれた。

山頂までたどり着き、日の出を待った。

なんとも寒いこと～。

初日の出かぁ、自身も初めて見る初日の出、自分の恐れや弱さを打ちくだいてくれた初日の出、そう思ったのは帰路の途中だった。

それでいい、それでいい、気付かせてくれたし、気付いたのだから。何に？って。

二日間とってもいい日だったって事。

餅つき大会レポート

2025年12月28日。一年の締めくくり、毎年恒例の餅つき大会を開催しました。お陰様で多くの関係者の皆様、仲間にも駆けつけていただきまして、笑顔溢れるお時間を頂きました。



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

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

2月の通所者プログラム

- 5日（木）調理実習
8日（日）さいたまマックスステップセミナー（さいたま市産業文化センター）
12日（木）特別ミーティング
14日（土）スポーツプログラム
19日（木）マックダルク合同オンラインミーティング
23日（月）AAみさとグループ ミニオープンスピーカーズセミナー
（三郷市文化会館）
24日（火）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

2月のスタッフ渉外活動・自己啓発活動

- | | | |
|--------|--------------------|-------------|
| 4日（水） | 家族教室 済生会鴻巣病院 | 13:30~15:00 |
| | 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 |
| | アルコール関連問題連絡会 | 19:00~20:30 |
| 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） | 依存症対策連携会議 | 13:30~15:00 |
| | 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 | 13:00~14:30 |
| 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

静止画になった一瞬。鎮まり返った一室。『お疲れ様でした』の一言。

・・・貴方に贈る言葉は何も浮かびませんでした。

良かったね、もうお酒と戦わなくて良いんですよ。楽になって下さい。ゆっくり休んで下さい。貴方がこれから向かう黄泉の国は、きっと何の戦いもない国だと思います、ホント良かったね。

受け入れなければならない病に罹り、受け入れられない日々を重ね、どれだけ辛い月日が流れたのでしょうか？貴方がたまに語る昔話からは哀しいほどの悔いだけが響きました。

私はそれも『甘え』と捉えておりましたが、それこそが病の真髄だとも学びました。

あんな日もこんな日も全て終わりました！終わってしまいました！

ただただ茫然自失。もちろん私の戦いも終わってしまったのです・・・

・・・「もうお家に帰ろうか」良いお顔で「うん帰ろ」と応えてくれたような気がして、そこからいきなり現実でした。

また様々な書類の書き込みを通過して一通りの手続きを済ませたのですが、なんと帰りは寝台車。今まで一度も乗った事の無い高級車でした。

夫は一段と昇格し数時間振りにお家に帰って来ました。いつもなら「退院祝いだ酒持って来い」が決め台詞でしたが、今日はそんな強がりもなく、戦う必要もなく、安らかで静かな夫でした。

しかし哀しいかな一人で車から降りられず、一人で家に入れず、多くの男衆の手を借りてのご帰還。『てっぺん』大好きな夫ですもの幸せの絶頂に決まってる。と私はみた（笑）大大大満足で布団にキッチリと寝かせて貰って殿様気分。本当に終わったね。

後援会 12月会計報告

収入の部	会員献金	170,000.	支出の部	事務費	11,892.
	賛助会員	54,000.		印刷費	6,600.
	法人会員	50,000.		通信費	19,305.
	会場献金	-		行事費	53,911.
	雑収入	48,000.		雑費	-
	① 収入合計	322,000.		運営委員会	-
				② 支出合計	91,708.
				③ 収支差額 (①-②)	230,292.
				前月繰越金	1,583,029.
				次月繰越金	1,813,321

【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