

2026年4月号

～ 目 次 ～

調理実習レポート・・・・・・・・・・2～3
歌の練習・・・・・・・・・・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



調理実習レポート



いいんじゃない

それじゃないですか

鶏肉の
トマト煮込み
とかいいんじゃないですかね

調理実習のメニューは実習の一週間前にビジネスミーティングにて、みんなで話し合っ決めてます。今回のメニューは「鶏肉のトマト煮込み」「サラダ」「パスタ」「茹でたブロッコリー」になりました。

買い物は前日に行きます。ありがたいことに、さいたまマックの歩いてすぐの所にスーパーマーケットがあります。

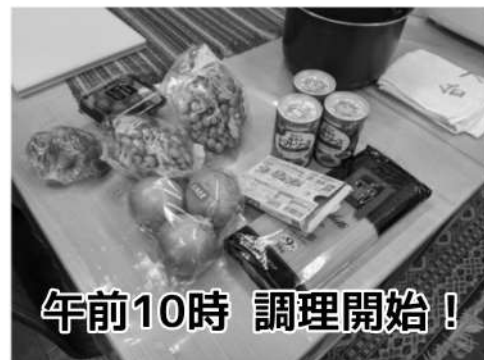
ビジネスミーティングの目



さらに食べやすい
サイズにカット



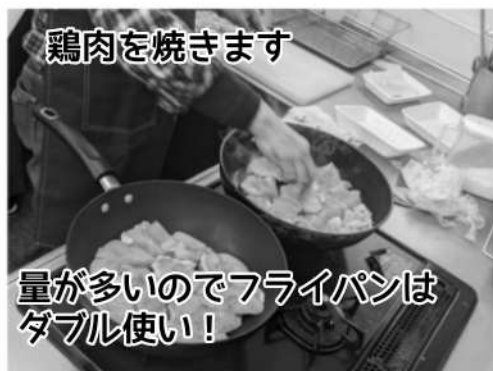
鶏肉を3枚?に開く



午前10時 調理開始!



約30分経過



鶏肉を焼きます

量が多いのでフライパンは
ダブル使い!



鶏肉と一緒に煮込む
タマネギもカット



鶏肉を焼いた後の
フライパンに付いた
旨味も逃しません

これから1時間ほど
じっくり煮込みます



具材を鍋に入れて
トマトソースを投入



サラダ完成!



トマトもカット



レタスをカット



付け合わせのブロッコリーをゆでます



付け合わせの
パスタをゆでます



遅れて他の仲間も登場

遅れては
ありません



エプロンの着かた
ちょっと違うかい?



このハーブフルトを
加えると味が奥深
くなります。



良い感じで煮込まれてきました。
しかし少し味が物足りない...



90分経過



お皿を並べて



午後からの職員さんも登場

やっ
てまねー



歌の練習が始まりました♪



6月14日(日)開催
 「さいたまマック 感謝の集い」に向けて歌の練習が始まりました。
 毎週火曜日の午後から練習しておりますので、ぜひご参加ください。

曲目

- ◇上を向いて歩こう/坂本九
- ◇大空と大地の中で/松山千春
- ◇いのちの歌/竹内まりや
- ◇時代/中島みゆき

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

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

4月の通所者プログラム

2日（木）調理実習

5日（日）ワンステップ感謝の集い （サンパール荒川）
OA 熊谷グループ オープンスピーカーズセミナー
（熊谷市活動支援センター）

9日（木）特別ミーティング

11日（土）スポーツプログラム

16日（木）マックダルク合同オンラインミーティング

25日（土）視聴覚プログラム

28日（火）マック便り発送

29日（水）AA 浦和グループ オープンステップセミナー
（浦和コミュニティーセンター）

30日（木）ビジネスミーティング

4月のスタッフ渉外活動・自己啓発活動

1日（水）マックダルク連絡会	18：30～20：30
3日（金）家族ミーティング	13：00～14：30
4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
9日（木）マック利用案内 久喜すずのき病院	13：30～15：00
14日（火）職員研修	15：30～17：00
17日（金）家族ミーティング	13：00～14：30
18日（土）家族ミーティング	17：00～18：30
22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

イヤァ大変だわ、遠路手伝いに来てくれた2人の同級生に、『御礼は何にするか夫に聞こう』と
思っている自分に気付いた・・・改めて『夫は居ない！え～ッなんで！え～ッどうして！何で居な
いんだっけ？』絶対に受け入れたくない現実が稲妻のように身体を走り、ヘタヘタと座り込んでし
まいました。何だかんだと相談しては喧嘩して、喧嘩しては相談して、全てを語り合っ
て・・・やはり私にとっては大事な大事な人だったのです。でももう居ない！私を置いて遠い遠い、もう逢え
ない所に行っちゃった。その現実、今の現状を受け入れなければ何一つ前に進まない事は、何となく
分かっているので焦る思いと押し潰されそうな不安。座り込んだ所からズルズルと這いながらベ
ッドに横たわり、強張った身体をゆっくり伸ばしました。

「妙子は寝ろ！線香は絶やさないで一晩灯すから、何の心配もしないで早く寝ろ～」と叔父の怒
りに任せたかのような声が襖越しに聞こえてきました。

思えば腹水に苦しむ夫のお腹を一晩中摩っておりました。このように眠れない夜が重なった先に
『お通夜』がある事も薄っすら感じながらも摩り続けて1ヶ月強。

恨みや憎しみが愛と感謝に変わったのでしょうか、どこと無く透き通った『私』。お腹を摩りな
がら時の刻みを静かにカウントしておりました。もう貴方と私に時間は無い。

これを『共依存』と言うのでしょうか？いいえ！取り戻した絆で摩る『人並みの夫婦』になれた
ような気がしておりました。でもやはりその先には薄っすら感じていた『お通夜』の席が気が付け
ば現実となっておりました。。

それを全てお見通しだったのか叔父の荒げた一声は天からの救いの声でした。

後援会2月会計報告

収入の部	会員献金	129,000.	支出の部	事務費	11,332.
	賛助会員	53,000.		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	2,416.		雑費	835.
	① 収入合計	234,416.		運営委員会	2,000,000.
				② 支出合計	2,037,071.
			③ 収支差額 (①-②)	-1,802,655.	
			前月繰越金	1,963,040.	
			次月繰越金	160,385.	

【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