



2026年6月号

～ 目 次 ～

嵐山バーベキューフェロー感想文・・・2～3
看護大学生感想文・・・・・・・・・・・・・・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



AA 嵐山バーベキューフェロー

感想文

嵐山バーベキューに参加して

T・S

五月三日、嵐山バーベキューに参加して来ました。

私は今年で二回目の参加でしたが、去年の一回目の参加の日も、今年の日も、晴天に恵まれた開催となりました。

私は今年は、フルーツポンチを紙コップによそって、くばる作業を、AAグループの先行く仲間の方達と、同じ施設の通所者の方と一緒に対応させて頂きました。

バーベキュー場では、沢山のAAグループの方達が、焼きそば、お肉、とん汁、筍の姿焼き、おこわ、冷たい蕎麦など全て手作りで振舞っていました。

普段は料理をしているAAの方達の姿を見ないので、その様な姿を見るのは、去年と同様、とても新鮮でした。

私は、焼きそば、とん汁、お蕎麦を食べさせて頂きましたが、どれもとても美味しかったです。

自分で紙コップによそったフルーツポンチも、最高に美味しかったです。

「食べていますか?」、「最近は、どうですか?」、「施設の通所は、出来ていますか?」、「こちらのベンチで、座って休みませんか?」と、AAの先行く仲間の方達が、声をかけてくださった事も、とても嬉しく思いました。

最後は青空の下で、皆でミーティングを行い、分かち合いをする事が出来ました。

今年も開催して下さったAAの方達、一緒に参加する事が出来た沢山のAAの方達に感謝します。

ありがとうございました。

AA 嵐山バーベキューに行けなくて

T・K

新緑の嵐山溪谷、天気は気持ちよく晴れわたり、川のせせらぎの音、さわやかな風、漂ってくるのは、黒毛和牛の焼ける良いニオイ、青空の下で仲間とのミーティング、本当に来て良かった。全部想像ですが、そんなバーベキューには参加できませんでした。嵐山は、東武東上線で池袋から一本、八高線を経由すれば群馬、秩父方面からも来れる、普段会えない仲間との交流を楽しみにしていましたが、当日は仕事、場面は違っても飲まない生き方を実践していました。最近はあるAA会場で出会った仲間は、ニューイヤー宿泊研修会に参加したが、知らない人ばかりで、なかなかなじめず、心から楽しめなかったと発言していました。見覚えのある方でしたが、ミーティング部屋にはあまり顔をみせなかったような?やはり自分から話しかける勇気も必要なんだと思います。次にこのような企画があったら、参加しての感想を書きたいです。

想像でかくのは無理があるかな?



お酒のないBBQ

M・A

それはそれは、私はとても楽しみにしていた。なぜかって?だって仲間に「食べ放題だから、沢山お肉も食べられるよ。」と、聞いたからだ。

な、なんと!食べ放!私は、歓喜した。肉なんて、生保の私には、そんなに食べられる物ではないからだ。(普段は、カップラーメンが多い)

そして私は学生時代を思い出した。部活の試合の前日には、楽しみで眠れなかったものだ。それで当日には寝坊して遅刻して怒られていたのは、遠い過去のことだ。ただ当時の違っていたのは、誰よりも早く起きたことである。私は、一服して「さて行くか」と一人ごとを言い出発した。

嵐山に問題なく無事に着くと、そこには AAだけではなく、一般の方も多くいて驚いた私が出た。天気も良くまさにBBQ日和だ。

簡単に言うと、AMがBBQで、PMにミーティングをした。私は食べた食べた。うまうまでしたよ。

開場では一度しか会ったことのない人が私のことを憶えていてくれていて、又、私も憶えていて声を掛け合い、握手をした。その時に私は「あ〜仲間って良いなあ〜」と、心の底から思った。マックに繋がって良いと感じた。孤独の私が大勢に囲まれて、ヤイノヤイノとできた事に感謝である。本当に楽しかったし、嬉しかった。ただ、食べ過ぎて夕食が入らなかったことは、子供かよと思った。

最後に依存は違えど、皆苦しみ、苦しみ、闘って来たからこそ今の姿があるんだと実感した。私も「なれるかな?」ではなく「なるんだ!」と思うことにした。それは、何時かは解らない。先ずは、一日一日を生きて行くことにした。そう考えたBBQであった。そして竹の子は私の歯には硬かった。

感謝の集いの合唱に向けて



6月14日(日)開催

「さいたまマック 感謝の集い」に向けて歌の練習も佳境に入りました。

毎週火曜日と日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

看護大学生実習感想文

私は、実習でお世話になったさいたまマックの餅つきと芋煮会に参加させていただき、非常に温かく貴重な経験をする事ができた。

実習期間中、利用者の方や職員の方と関わる機会があったものの、実習終了後もそのような行事に参加させていただけたことを、とても嬉しく感じた。芋煮会では、利用者の方と一緒に考えたメニューを実際に調理し、共に食事をするという体験をさせていただいた。料理が得意ではない私に対しても、利用者の方は魚の捌き方や味付けを丁寧に教えてくださり、失敗してしまった際にも明るく声をかけてくださった。冗談を言い合ったり笑顔になる時間も多くその時間は、まるで友人と過ごすような楽しく温かいひとときであった。

また、私はそれまで芋煮という料理を知らなかったが、影下さん特製の芋煮は見た目も豪華で、味もとても美味しく、印象に残っている。何より、皆で協力して作り、温かいものを囲んで食べるという経験が、料理の美味しさを一層引き立てていたと感じた。帰り際には、利用者の方から「もう会えなくなるのが寂しい」「試験頑張ってるね」と声をかけていただき、短い実習期間ではあったが、心の通った関係性を築く事ができたことに深い喜びを感じた。

さらに、12月末に行われた餅つきにも参加させていただいた。初対面の方も多く緊張していたが、周囲の方々が積極的に声をかけてくださり、すぐにその場の温かさを感じる事ができた。初めて見る杵や臼に戸惑いながらも、「せっかくだからやってみなよ」と背中を押していただき、餅つきを体験させていただいた。想像以上に重い杵を何度も振るう中で、やめるタイミングが分からず続けてしまったが、終わった際には皆が拍手をしてくださり、恥ずかしさと同時に大きな喜びを感じた。

また、初対面の方とも自然に会話を楽しむことができ、出来立てのお餅の美味しさにも感動した。これらの経験を通して、さいたまマックという場所の温かさや、人と人とのつながりの大切さを改めて実感した。

今回、実習だけでなく餅つきや芋煮会への参加は、私にとって非常に貴重で心に残る体験となった。この経験を忘れたくないし、

今後看護師として働く中で自分の中で大切なものになった。

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

6月の通所者プログラム

- 4日（木）バーベキュー（さぎ山記念公園）
- 7日（日）みのわマック感謝の集い（赤羽会館）
- 11日（木）特別ミーティング
- 13日（土）スポーツプログラム
- 14日（日）さいたまマック感謝の集い（さいたま市産業文化センター）
- 23日（火）マック便り発送
- 25日（木）ビジネスミーティング
- 27日（土）視聴覚プログラム

6月のスタッフ渉外活動・自己啓発活動

- | | |
|--------------------------|-------------|
| 3日（水）マックダルク連絡会 | 18：30～20：30 |
| 5日（金）家族ミーティング | 13：00～14：30 |
| 6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（火）職員研修 | 15：30～17：00 |
| 11日（木）マック利用案内 久喜すずのき病院 | 13：30～15：00 |
| 19日（金）家族ミーティング | 13：00～14：30 |
| 20日（土）家族ミーティング | 17：00～18：30 |
| 24日（水）マック利用案内 県立精神医療センター | 14：00～15：00 |
| 25日（木）家族教室 こころの健康センター | 13：30～15：00 |

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

仮通夜の慌ただしい連日、何かと身の周りの心配をしてくれていた従兄弟が、告別式の今朝も早くから葬儀場に来てくれました。

そしてさり気なく一言

「昨晚、ある詩集を読んでいたら今日のこの日にぴったりの『詩』があってビックリしたんだよねえ」「え～どんな詩なの?!」従兄弟はその詩をいとも簡単に何度も何度も語るのです。余りにも野辺の送りに相応しすぎて愕然。

最後のご挨拶はこの詩に絡ませて語って欲しいと従兄弟に懇願、急な大役に戸惑ってはいましたが快く引き受けて貰いました。

『本日はお忙しい中このように大勢の云々』から始まり・・・!

『昨晚たまたま詩集を読んでおりましたら何と影下が皆様に言いたかったであろう御礼の詩が目にとまりました。

それは『ごめんなさい。ゆるして下さい。勘弁して下さいと書く さようなら』

迷惑をかけたであろう家族にごめんなさいとサラッと言いたかったのでしょうか!

仕事仲間や飲み仲間にはゆるして下さいと照れながら言いたかったのでしょうか!

そして先立つ不幸を勘弁して下さいと一番丁寧に両親に言ってるような気がしてなりません。

どなた様が作られた詩かは存じ上げませんが従兄弟なりの解説を付けた送る言葉に、溢れ出る涙は『お陰様』の感謝でしかありませんでした。

『死する』とは『生き抜いた人生の締め括り』どのような生き方をしようが生きた者が最期に伝えたい『ありがとう』の感謝の儀式なのだと改めて感じました。

後援会4月会計報告

収入の部	会員献金	129,000.	支出の部	事務費	11,304.		
	賛助会員	6,000.		印刷費	7,700.		
	法人会員	50,000.		通信費	19,008		
	会場献金	-		行事費	2,645.		
	雑収入	-		雑費	945.		
	(斜線)			(斜線)		運営委員会	-
	① 収入合計	185,000.		② 支出合計	40,602.		
			③ 収支差額 (①-②)	143,398.			
			前月繰越金	383,690.			
			次月繰越金	527,088.			

【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