

さいたまツク 便利

2020年 4月号

～ 目 次 ～

調理実習・七福神スナップ	2
七福神めぐりの感想	3
おしらせ	4
スケジュール	6
はらたち日記	7
会計報告	8



★調理実習★

3月11日（水）お好み焼きとフルーツヨーグルト。



役割分担をして、みんなで楽しく作りました。



お好み焼きは、肉や揚げ玉を入れ、とても美味しく出来上がりました。＼(^。^)/

★春の七福神めぐり★

3月の温かい春の一日 アウトドアーを満喫



新都心駅 10時集合。



さあ！元気よく出発だア～



円乗院の桜は七分咲き。



桜の下でお弁当

『感想を一言』

○暖かい日差し、桜は三分咲き、風は強く冷たい等々。自分の感覚が、昨年・一昨年よりも鋭くなったのを感じる事が出来た一日でした。

○今回、初めて七福神巡りに参加しました。晴天にも恵まれて楽しい時間を過ごす事が出来ました。円乗寺の桜がきれいで、もう春になったんだなぁ～と時間の流れの早さを感じるとともに、花が綺麗だと思える自分にさせてもらった事に感謝の気持ちで一杯になりました。幼い頃から遠足や行事に対して怯えていましたが、今回は準備の段階から楽しめた事を嬉しく思います。有難うございました。

○久しぶりに長距離を歩いたので、少し疲れましたが、色々な神社やお寺を見る事が出来て良かった。また20代のころ与野に住んでいたのも、懐かしい風景が見れた。

○僕は田舎育ちなので、意識して、神社を周ったことがなかった。桜も咲き始め、春の陽気を感じる中、神社を巡り、とても清々しく、とても神秘的な気持ちになった。

○お酒が止まって間もない僕にとって通所者と雑談しながら歩く事はとても有り難かった。その都度湧き上がる感情が苦しく、今日一日過ごすのが精一杯の生活を送っていますが。昼食を食べ終えた後、寝そべりながら見上げた青空がその日一番の幸せでした。



★交流ソフトボール大会★

マックチームVS混成チーム

日時：2020年5月3日（日）13時00分～15時00分

場所：さいたま市障害者交流センター

連絡先：さいたまマック（☎048-685-7733）



爽やかな汗をかきましょう！マック修了者、AAメンバー他、どなたでも参加して下さい。お待ちしております。

★17周年感謝の集い★

日時：2020年6月7日（日）10時00分～15時30分

場所：さいたま市産業文化センター（参加費無料）

日頃ご協力を頂いております関係者の方々、ご家族の皆様、そして、多くの仲間のご来場をお待ちしております。

20周年記念行事実行委員

記念行事の『イベント』『文集』ともに修了者が自ら立候補してくれまして、実行委員長と実行委員が決まりました。ここに、20年の歴史と重みが伝わってきます。ご協力よろしくお願ひ申し上げます。

★新潟宿泊研修会の情報★

日程：7月24日（金）25日（土）

場所：柏崎市鯨波 海月荘（詳細は次号にて）

『さいたまマック、コロナウィルス対応』

- 1、 時差出勤（1時間遅くし交通機関での満員状態を避ける）。
- 2、 自主的な体温管理。
- 3、 うがいと手洗い。
- 4、 机と椅子の殺菌消毒。
- 5、 夜のミーティングは施設内。

※3月一杯実施予定。状況により期間延長有。



★視聴覚プログラム案内★

アルコール依存症を描いた映画は多く、依存症者の病理や人生までも描いている。さいたまマックでは、その映画を鑑賞する事によって、病気を理解し、自覚し、回復の手立てを得、どう変わっていったかを「回復のシュミレーション」として心の中に描けるようになって欲しい事を目的に行っています。

視聴覚プログラムは、原則として、第4土曜日の午後のプログラムとして開催しています。上映時間が長い映画があります、その場合には終了時間を3時にする様繰り上げて開始しています。

依存症治療上最も困難なことは、リハビリテーションの継続です。マック修了者の方々にはアフターケアプログラムとして「病識の風化」防止に役立てて頂きたいと思います。また、他関係機関の方々には、「話題作り」や「連携づくり」の一つとしてご参加くだされば幸いです。

4月の通所者プログラム

- 8日（水）調理実習（障害者交流センター）
- 14日（火）誕生会
- 21日（火）スポーツプログラム（卓球）東大宮コミセン
- 25日（土）視聴覚プログラム
- 26日（日）AAわんうえいぶG O・S・M（宮原コミセン）
- 28日（火）ビジネスミーティング
- 29日（水）マック便り発送

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 | 19：00～20：30 |
| 4日（土）与野中央病院 | 13：45～15：30 |
| 家族ミーティング | 18：00～19：30 |
| 9日（木）久喜すずのき病院 | 13：30～15：00 |
| 14日（火）職員研修 精神科医北野先生 | 15：30～17：00 |
| 17日（金）済生会鴻巣病院 | 14：00～15：00 |
| 家族ミーティング | 19：00～20：30 |
| 18日（土）編集委員会 | 15：30～17：00 |
| 家族ミーティング | 18：00～19：30 |
| 22日（水）県立精神医療センター | 14：00～15：00 |

※コロナウィルスの影響で延期や中止になる場合があります。

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

〇月〇日

夫が育った小さな町は、みかん山の傾斜に家が点々と建ち並んで居た。道路を挟んで見上げた視線の先にお向いさんの玄関があり、裏の家の屋根は自宅の庭と殆ど同じ高さだった。眼下に走る国道3号線と、その彼方に光る太平洋を一望出来る絵葉書のような光景、この素晴らしい眺めを一人占めしている日常生活が羨ましかった。「小学校に行ってみる。」「うん！遠い？」「裏だよ裏。」段々畑を縫うように細く険しい通学路(?)を歩く事5分、すでに廃校になった昭和初期の校舎。

「同じだぁー昔のままだぁー。」と吠えていた。「あのさぁY字になってる小枝を拾って、輪ゴムを結んでさっ、挟んだ石を引っ張るだけ引っ張って窓ガラスを目掛けて放すとどうなると思う！」と得意気な顔で私に聞いてくる。「えーッ学校のガラス割ったの？」「そうだよ、全部割ってやったよ。」と事もあろうに自慢げに喋る。アル中は何でも誇大化する特技を持ち合わせているから、話半分イヤ100分の1か、マァせいぜい3枚かな！イヤイヤ意外と根気強いから本当にみな割ったのかも知れないな！そんな悪ガキの一面はもちろん想定内だった。「明日は中学校に行ってみような。」

〇月〇日

新しく建て直された中学校には小学校ほどの懐かしさが無いのか、初恋の人でも思い出しているのか、吠える事なく静かにグラウンドの隅に佇み校舎を眺めていた。「あのなぁ九州の台風って凄いんだよ、お前知ってるか？真っ直ぐ立ってられ無いんだぞ、そんな日は学生服とカバンを全部ロッカーに入れて裸で帰るんだから。」「えーッホントに、女の子は？」「男も女もあるもんか、みんな裸なんだよ。」

またまた、何も知らないと思ってアル中殿の武勇伝が始まった。そりゃあ無いよそれは在る訳無い。

満たされなかったあの頃、虚しかったあの頃、一番悪くって一番楽しかったあの頃。セピア色の過去を必死で手繰り寄せる、私の知らない純粋な夫が居た。

後援会 2月会計報告

収入の部	会員献金	144,000	支出の部	通信費	-
	賛助会員	-		印刷費	6,000
	法人会員	50,000		事務費	10,090
	会場献金	-		行事費	-
	雑収入	9		雑費	911
	① 収入合計	194,009		運営委員会	3,000,000
				② 支出合計	3,017,001
			③ 収支差額 (①-②)	-2,822,992	
			前月繰越金	3,145,207	
			次月繰越金	322,215	

【後援会会員募集】

暖かで家庭的な雰囲気を引き付けられて訪れたマック利用者がいます。マックが醸し出す雰囲気は闇夜を照らす灯台の光のようです。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います。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