



2024年7月号

～ 目 次 ～

サテライトミーティング・・・・・・・・・・2～4
合唱団の練習風景・・・・・・・・・・5
スケジュール・・・・・・・・・・6
はらたち日記・・・・・・・・・・7
会計報告・・・・・・・・・・8



サテライトミーティング

さぎ山公園バーベキュー



現地10時に集合予定。
しかし皆さんはもう9時半には集まってやる気満々！

まずは、野菜、肉を下拵えしていきます。
手を切らないでね。気を付けてね。



Aさんの秘伝のタレ
うまい！



秘伝のタレに付け込んだ鶏肉、

そして塩コショウで頂く

豚ロース

兎に角

ひたすら焼いていきます。



6月7日

Y・S

今回のバーベキューは、仕事で参加できませんでした。前日の買い出しは参加できたのですが、仕事や家庭のイライラで、自分が食べないのにと、色々考えながら買い出しに行っていました。いつもながら「いいな〜って思っていたのですが、今の自分には、行っても楽しめる余裕がありませんでした。仕事でもミスばかり、同じ事何回も聞いたり、飲まずに仕事させてもらうしんどさを痛感していました。

6月7日も今ごろみんな楽しんでんだろうと、仲間の存在を感じながら仕事していました。何もできない自分に嫌気が出ますが、毎日、頭がいそがしく、余計な心配ばかり。

これが本来の自分なんだと思いしらされました。もっと経験積ませてもらって、心に余裕を持って、参加できるようになれば良いなと思っています。

相変わらず疲れた一日でした。

美味しそうにやけたぞ！ひたすら食べるぞ！たべよう！



さぎ山公園（サテライトミーティング）

M・K

さぎ山公園まで徒歩で行ける距離だった為、少し早めに行き、芝生を裸足で歩いたり、親子のカルガモをゆっくり眺めながら、職員、OB、仲間が来るのを待っていました。前日の買い出しの時に少し少なめの野菜を買い、焼きそば、ゼリー、プリンなども買い、お肉の下準備等をして頂いたお陰で、あれがないこれがないと慌てる事もなく、バーベキューを楽しむ事が出来ました。前回と同様食べ進める内に、お腹も一杯になって焼きそばを食べれるかなと思いましたが、皆と一緒に食べる事で完食して、自然も満喫しお腹も心も、大変満足出来ました。通所者の人数も少ない中、予定通り決行して頂き、準備もして頂き、ありがたい事だと感じました。次回も機会を作って頂きたいなと思います。



焼き肉の他にも
豚肉ともやしの蒸し焼き
じゃがいものホイル焼き
やきとり
美味しく頂きました。





お腹がいっぱいになりつつ
締め焼きそば。
食べきれんかとの
心配をよそに
きれいにいただきました。



さぎ山公園でバーベキュー

K・S

前日に食材を買いに行く前に、量などを再チェック。(言われて、やったのだが)人数分だと、やはり多く、いくつ減らす。

当日は、あまり暑くもなく現地へ向かったが、少し早く着きすぎてしまった。

みんなで食べると、やはりおいしい。が、通所者でありながら、自分で積極的に動かず、職員に指摘されてしまう。いかん。

おいしいのだが、途中で腹いっぱいになる。

最後に焼きそばを焼かせてもらう。

今回、食材を使いきる事が出来た。初めてかもしれない。

バーベキューの後にミーティングをし、無事、ケガや、調子が悪くなる事もなく終了。

ありがとうございました。



バーベキュー場を
きれいに
片付け、掃除をして
ミーティング



施設にもどって片付け
最後は集合写真

おつかれさまでした。



さいたまマック合唱団 練習風景



23周年さいたまマック感謝の集いに向けて、さいたまマック合唱団の練習に参加いたしました。皆さん生き生きと大きな歌声で取り組んでいる様子でした

顔が☺マークで隠れてしまっているのがとても残念ですが笑顔で歌っていて私自身も楽しい合唱練習の時間になりました。

人数が少なくて大変ですが皆さん頑張って声を出しているのが印象的です。当日も素敵な合唱になると思いました。



7月の通所者プログラム

- 4日（木）調理実習
- 11日（木）誕生会
- 13日（土）スポーツプログラム
- 18日（木）マックダルク合同オンラインミーティング
- 25日（木）ビジネスミーティング
- 27日（土）視聴覚プログラム（施設内）
- 30日（火）マック便り発送



7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 | 19:00~20:30 |
| 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 | 18:00~19:30 |
| 9日（水）事例検討 | 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 | 19:00~20:30 |
| 20日（土）家族ミーティング | 18:00~19:30 |
| 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）アルコール関連問題連絡会（済生会鴻巣病院） | 19:00~20:30 |
| 29日（月）アルコール関連問題ネットワーク会議（こころの健康センター） | 13:30~14:30 |

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

お互いの小さな利点を尊敬し大きな欠点に目を瞑る。そして自立した者同士が同じ屋根の下で暮らしてこそ、家族の平和と絆。

なあ～んだ簡単じゃん前から知ってたもん・・・確かに・・・。

しかしそれはあくまでも言葉だけを知っていたと言う恐ろしい錯覚。

いろんな言葉をきっちり理解し、生きる道具として使えたなら苦しむ事など無いのでは。

そんな『生きるとは』を学べるアルコール依存性とは何ぞや？

うん！この頃思う『捨てたもんでも無なあー』って。

〇月〇日

私が仕事仲間数人と、一泊小旅行に出掛ける時は、許可を貰うまで命懸けの交渉を強いられる、それが我が家の常識。

そこに突如として舞い込んだ新鮮なる言葉、イヤ普通の家なら普通の会話ですよ。

「お母さん、今年はいつ行くの？」「ハッ！！」

変な毎日が普通になってる我が家ですから、普通の会話が恐ろしい！恐ろしい！

おっかなびっくり恐る恐る聞き直しました「なんだった？今、行って来なって言った？」

「うん！いつ行くんだ？」ウッソーッ！愕然！アル症家庭の愕然はここに有り。

夫が心変わりしないうちに電話しよっと。

〇月〇日

当日朝「お母さん、その洋服着て行くの？」

あああ～また始まったあ～でも損ねたらいけないからすかさず

「これはダメ？こっちの方が良い？」

普通の家庭にはほど遠いものの、明らかに普通？に近くなったこの度の『許可』に感謝、夫好みの洋服を着て・・・「行って来まあす」

大宮駅東口からちょっと離れた銀行前でマイクロバスに乗り込み車中の人となり出発進行。男性3対女性7の集まり、なんとも姦しい姦しい。イエローカードはとっくに出されレッドカードが出てるであろう事さえ気付かない騒がしい御一行様。

一滴も飲めない私ですが、飲んでる人以上に楽しめる体質、これが何とも幸せなんですよ(笑)

後援会5月会計報告

収入の部	会員献金	129,000	支出の部	事務費	10,227		
	賛助会員	-		印刷費	7,700		
	法人会員	50,000		通信費	38,610		
	会場献金	-		行事費	-		
	雑収入	-		雑費	963		
	(斜線)			(斜線)		運営委員会	-
	① 収入合計	179,000		② 支出合計	57,500		
			③ 収支差額 (①-②)	121,500			
			前月繰越金	1,120,874			
			次月繰越金	1,242,374			

【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