



2024年8月号

～ 目 次 ～

感謝の集い一言メッセージ・・・・・・・・・・2～5
スケジュール・・・・・・・・・・6
はらたち日記・・・・・・・・・・7
会計報告・・・・・・・・・・8



一言メッセージ特集

6月23日（日）小雨が降る中、さいたまマック感謝の集いを開催することができました。

足元の悪い中多くの人達に支えて頂き無事に終えることができました。

今月のマック便りは感謝の集いで行った一言メッセージに焦点を置きましてその模様をお伝えしたいと思います。毎回多くの方がいきなりマイクを向けられても暖かなメッセージをくださいます。いつも心から感謝致しております。

Mさん

こんにちは。梅雨入りしたんですけども、今日は1人目のスピーカーの話から、涙腺が梅雨に入っちゃってるんですけど。あと、歌も、私は「見上げてごらん夜の星を」と「時代」はいつ聴いても泣いちゃうんです。感じたところは、感謝で溢れているところにいると、すごく自分が優しくなれる感じで。心地よい一日をありがとうございました。



Sさん

本日は23周年さいたまマック感謝の集いおめでとうございます。皆様の貴重なお話を聞かせて頂きながら、改めてマックさんの重要性を確認させていただきました。今日は、なかなか歌声まで聴ける機会がなかったんですけど、ミーティング場でお会いした方の歌声が素晴らしかったです。ありがとうございました。



Hさん

今日は、昨年と比べて厄介がなかったものですから、ゆっくりと安心してじっくりと聴くことができました。いつも思うんですけど、クリニックだけでお会いしている方たちが、全然違う、すごく生き生きとした成長した姿を見せていただいたり。それから、皆さんのお話を聴くとこちらが力をもらえてエンパワメントされたなぁとおもいます。今日はいっぱい力をもらいましたので、これからも頑張ろうと思います。それから歌声がとってもいいなぁと、心が癒される感じがしました。皆さんの声が素敵でしたし、今年はバイオリンの音色がとても胸に染みしました。感動しました。本当にありがとうございました。

Hさん

Hクリニックのって名乗れるのも、今回がもしかしたら最後かなと思います。9月に閉院してHクリニックと合併しますので、引き続きお世話になるかと思っています。宜しくお願い致します。今日は、IさんとかYさんとか懐かしい名前がお話の中にも出て。Iさんがよく「埼玉にマックを作るんだ！」って。あの時は、ちょっと夢物語チックな感じだったんですけど、実現して。できた当初にお邪魔して、影下さんの作ったカレーを食べて、胃袋をほんとに掴まれて、今はもう本当にいろんなとこ掴まれてますけど(笑)。それでIさんともこの前、みのわマックの46周年の帰りに会ってお話出来たりして。いろんな人間の力が集結したような、涙もあるでしょうけど、すごく熱い想いで今ここにいますし、これからも引き続き宜しくお願い致します。ありがとうございました。



〇さん

スピーカーの皆さん貴重なお話ありがとうございました。涙あり笑いありで歌にもすごく感動しましたし、お話にもすごく胸を打たれたなと言うふうに思います。さいたまマックの温かさっていうんですかね、マザーも隣におりますけど。本当にそういうのがすごく感じられるお話だったなと思います。また、感謝の輪っていうのが皆に広がっていくっていうか。その波及効果で私自身も今日は幸せな気分にならせてもらったなと思います。本当にありがとうございました。



Mさん

今日は実習前に学生が感謝の集いで、皆様のお話を聞かせてもらいたいと思って来たんですけど、書くことがてんこ盛りだとさっき話していました。それくらい学びが得られたようです。私はですね、去年の感謝の集いから、また今年考えることは、依存症の方々の回復の道の険しさっていうのを本当に感じています。一進一退、時には一進二退の時もあるんだろうなっていうのは本当に感じていて、感謝の集いやステップセミナーを聞かせて頂いて、本当に回復っていうものがあるんだって信じたいなっていう風に、いつも気持ちを新たにさせていただいています。そういった意味では、今日話して頂いたスピーカーの皆様方のお話は、私にとってすごく励みになりました。今日はありがとうございました。



Tさん

私は平成8年からアルコール専門の病院に勤めはじめて、今もって口下手なので、こういう状況は本当に困ってしまうんですけど。病院にしても施設にしても、ミーティングの司会を仕事としてやらないといけない時があって、1番修行の場っていうのがAAのミーティングだったり、こういうセミナーっていうのが、一方的に聞くだけの場所なので、自分が仕事のことを学ぶために、通算すると何百回くらい来させて頂いています。今、Kに勤めていたので、昨年からJに職が変わりまして、新たにさいたまマックさんの感謝の集いに参加できる機会を頂いています。先日、さいたまマックの家族ミーティングにも参加させていただいて、私自身、家族にアルコールとかDVの問題があって、そういう家族の立場でもありますので、生涯の仕事といえますか、これからも続けさせていただくと思いますので、末永く宜しくお願い致します。本日はありがとうございました。



8月の通所者プログラム

- 1日（水）調理実習
- 8日（木）特別ミーティング
- 10日（土）スポーツプログラム
- 15日（木）マックダルク合同オンラインミーティング
- 24日（土）視聴覚プログラム（施設内）
- 27日（火）マック便り発送
- 29日（木）ビジネスミーティング



8月のスタッフ渉外活動・自己啓発活動

2日（金）家族ミーティング	19：00～20：30
3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
7日（水）マックダルク連絡会	18：30～20：30
8日（木）マック利用案内 久喜すずのき病院	13：30～15：00
13日（火）職員研修	15：30～17：00
16日（金）家族ミーティング	19：00～20：30
17日（土）家族ミーティング	18：00～19：30
28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

〇月〇日

みんな元気に爽やかなお目覚め。酒と共に潰れ酒と共に目覚めなければならない仲間は、一人もいらっしゃいませんでした。もちろん部屋の片隅で寝巻きを着たまま飲んでる姿など有るわけも無いこの空間。何でしょうか！この心地よい旅の朝！

酒を飲んだのは昨晚の出来事、各々切り替えのスイッチを手際よく使い今日の自分になっていました。

お土産を片手に想いは家庭に戻っている顔顔顔。

一晩、この方々の中に身を置いてしみじみ感じました。酒が悪いのでは無いんだなあーって(笑)

行きの車中とは打って変わって、帰りの車中は流石にお疲れ気味、うたた寝有り爆睡有り。ポケット検査はしなかったけど、酒類の持ち込みは全くありませんでした、なぜか自信有り。

アレッ！そう言えば、この度の小旅行は『皆といつ行くんだ』と参加するところから、大きく異なって始まりました。そして私も大きく変化したような気がします。

『バスに乗ったよ！』『ホテルに着いたよ！』『風呂に入ったよ！』『寝るよ起きたよ！』と何一つ連絡せずに帰路に着いた事。

そして夫も『今どこだ？』『ご飯食べたか？』『風呂はどうだった？』などの電話は一度も無かった事。これは共依存の我が家にとっては何とも素晴らしい数時間であります。驚異的な成長と言える数時間でありました。

三連休の最後の日、帰りの高速道路は思いの外混雑しておりました。海老名サービスエリアで、「道が混んでいて遅くなるかも」と、ちょっぴり大人びた普通の会話を普通にしてみようかなあと・・・ところが何度電話するも繋がりません。

となると急にざわつく。そんな気持ちも一緒に乗せて再び出発。

まだ有ったのです私の最奥の自分、お互い連絡し合わなかった事を、やったぜ自立と誉めてみて出来たぜ自立と喜こんでみた。なのにその大きな気付きが、たかが数回『繋がらない電話』で怒っているから電話に出てくれないと一瞬にして恐れに変わる、一瞬にして妄想と化する。この病の闇の深さが哀しいほどに胸に刺さるのでした。

後援会6月会計報告

収入の部	会員献金	147,000	支出の部	事務費	10,531		
	賛助会員	15,000		印刷費	5,500		
	法人会員	50,000		通信費	19,305		
	会場献金	-		行事費	-		
	雑収入	-		雑費	749		
	(斜線)			(斜線)		運営委員会	-
	① 収入合計	212,000		② 支出合計	36,085		
			③ 収支差額 (①-②)	175,915			
			前月繰越金	1,242,374			
			次月繰越金	1,418,289			

【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