



2024年10月号

～ 目 次 ～

碓井宿泊研修会	2～5
スケジュール	6
はらたち日記	7
会計報告	8



さいたまマック宿泊研修会

9月14日15日の二日間でさいたまマック宿泊研修会を行いました。

昨週は集中豪雨で開催地の群馬県は大変な被害になっていた模様ですが、当日は天気にも恵まれて大変楽しい時間を過ごすことができました。バーベキュー、温泉、ハイキング、花火と大変濃厚なスケジュールでした（笑）。そして全員、怪我もなく無事に帰路に就くことができました。

研修会の様子感想文と写真でお伝えいたします。

さいたまマック宿泊研修会感想文

M・K

さいたまマックとしての宿泊研修会、今回初参加させて頂きました。初日は午後大宮集合で車に便乗させて頂き、のんびりと現地に向かう事が出来ました。到着するとすぐにバーベキューの準備が始まり、豚汁用のお肉を切り、仲間と一緒に準備する事が出来ました。バーベキューの前に焼き万十を食べていたので、お腹一杯でしたがとても美味しかったので次々と食べてしまいました。食後少しゆっくりとし、仲間や関係者達と一緒に温泉も入り、一言ミーティングも終え、締めくくりに焼きおにぎりも頂き、眠くなってしまいましたが、皆と会話も弾みあつという間の時間でした。

二日目、朝食を摂り、眼鏡橋に皆で向かいましたが、思っているよりも遠く感じましたが、仲間や関係者達と一緒にだったからこそ、後少し、後少しと前向きな気持ちにさせてくれ、到着した時の達成感を感じる事が出来ました。帰りは下り坂という事もあり、すんなりとコテージに戻り、帰り支度をし温泉に浸かり疲れが取れるものと思っておりましたが、逆に疲れがどっと出たような感じでした。

そして横川のおぎのやでの釜飯とても美味しかったです。食べた後の釜も持ち帰り、茶碗として活用させて頂いています。帰路につき大宮駅に到着し、夜のミーティングまで時間がたっぷりあったので、大宮の某ビルのロビーで少し寝てから会場に向かいました。帰った後は疲労感であつという間に眠りにつきました。本当に企画して下さいました関係者、職員、仲間と楽しく貴重な時間をすごさせて頂き本当にありがとうございました。





宿泊研修会に参加して

K・S

当日、つきのわ駅まで迎えに来ていただいて、現地に向かいました。

前回、宿泊研修に参加したときは、復職する2週間くらい前で、「行きたくない」、そして気分が落ち込んでいて、楽しむことができませんでした。しかし今回は行く前から楽しみでした。現地に付いて思った事。景色が良い。そして「涼しくない」。

でもみんなが来るのを待ってる時、トンボを見て山を見て、来て良かったと思いました。夕飯はとてもおいしかったです。

夜中まで仲間と話してました。

翌日、眼鏡橋に行きましたが、自分の中でチョンボをしていました。暑い中歩いていましたが、早く着きたいという思いがあったのですが、ある橋の上に来た時に、下の景色を見て「すげー」と思っていたのですが、みんなが橋の横にいる？。ここで記念撮影をしましたが、そこで帰る事に？。

この橋が眼鏡橋だと気付きませんでした。

でもこの2日の宿泊研修は楽しかったです。みなさん、ありがとうございました。



九月十四日、十五日、宿泊研修会をに参加しました。

夕飯のバーベキューの時は、自分が摂食障害の為、みんなで作った料理を食べられるか不安でした。

でも、食べられる料理はみんなと一緒に食べようと、参加する前から決めていた為、野菜中心の料理は食べる事ができました。

そして、野菜料理だけでなく、どなたかが作ってくれた焼きおにぎりも一つ、食べる事が出来ました。ただ嬉しくて、それより美味しくて。

帰宅する際、職員さんの車に乗せてもらった際、私はシートベルトを着用するのを忘れていました。それが原因で、職員さんに迷惑をかけてしまいました。

それでも職員さんは、その後も車の中で、笑顔で私に話しかけてくれました。

今後は、このような事がない様、十分に気を付けたいと思います。

反省しなければならない点も、あった合宿でした。

摂食障害で、食事はみなさんと同じ様には楽しむ事ができませんでしたが、そんな私にもみなさんが優しく接して下さった事に、本当に感謝した合宿でした。

夜にみなさんでやった花火、本当に楽しかったです。花火に関しては、私もみなさんと一緒に楽しめたと思います。私にとって、忘れられない宿泊研修会でした。

さいたまマック宿泊研修

私は、今回の宿泊研修には不参加させていただきました。今回は原付バイクの廃車をするために実家に一度もどりました。先日まで両親と一緒に生活をしていた時より家の状況が出来てない事にびっくりしました。庭は雑草が伸び放題でお風呂もカビが生え、階段のスミにはほこりがたまっていて少しおどろきました。

高齢の二人だけには手の届かない所があり、皆さんが研修に行かれている間の2日間は時間の取れる時は掃除をしていました。

研修の前日には、廃車証明書件が必要がなければ宿泊研修に参加すればさいたまマックのメンバーやOBの方々に早く名前覚えていただくきっかけになり会話やコミュニケーションを取る事が出来るので参加すれば良かったと思いました。次回の研修に参加するのを楽しみにしています。



マック合宿の感想です。

Y・S

今回の、宿泊研修参加させていただき、自分でもビックリした事があります。日々の日常を、9月14日、15日の合宿を励みに生活してた所です。久しぶりに、童心に帰った感覚があり、はしゃいだ2日間でした。

特に民間施設のお風呂に入ったのが16歳ぶりで一般客のお客さんがいるのにはしゃいでしまい、少し反省しています。

今回の宿泊研修は、通所していた頃の行かされてる感が、それを励みに頑張ってる自分の変化に驚かされました。

仲間とコーヒー飲んで雑談してケラケラ笑って、贅沢な時間でした。

もう一泊したかったです。次のマックフェローが楽しみです。

今回参加させていただきありがとうございます。また、よろしくお願いします。



10月の通所者プログラム

- 3日（木）サテライトミーティング（さぎ山公園バーベキュー）
- 5日（土）埼玉ダルク20周年感謝の集い（カトリック浦和教会）
- 10日（木）特別ミーティング
- 12日（土）スポーツプログラム
- 13日（日）AA ころのすグループ オープンスピーカーズ（クレア鴻巣）
- 16日（水）マックダルク合同セミナー（滝野川会館）
- 26日（土）視聴覚プログラム（施設内）
- 29日（火）マック便り発送
- 31日（木）ビジネスミーティング



10月のスタッフ渉外活動・自己啓発活動

- | | |
|--------------------------|-------------|
| 2日（水）マックダルク連絡会 | 18：30～20：30 |
| 4日（金）家族ミーティング | 19：00～20：30 |
| 5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 |
| 8日（水）職員研修 | 15：30～17：00 |
| 10日（木）マック利用案内 久喜すずのき病院 | 13：30～15：00 |
| 12日（土）全国マック協議会（ワンステップ） | 13：30～16：00 |
| 18日（金）家族ミーティング | 19：00～20：30 |
| 19日（土）家族ミーティング | 18：00～19：30 |
| 23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

近所のスーパーに行く時でさえ『どこ行くんだ。何時までは帰れるよね』と自分で作った自分の決まりを押し付けて安心して居るのか、満足して居るのか。約束の時間に10分遅れたならドエライ騒ぎになる『我が家の常識』

ここ数日その我が家常識が崩れつつあるのです。

私に取っては有益な筈なのですが、

どうも、サイズの合わない小さな服を着せられてるようで・・・窮屈なのか動き辛いのか違和感でしかない毎日。

○月○日

しかし時が経つにつれ時間と空間が私の生活の隙間に忍び込んでくる実感。

求めていた時間、望んでいた空間。いつの間にかサイズの合わない大きな服に着せ替えられておりました。

○月○日

顔色を見ながら一喜一憂し、常にアル症に怯えていた私は、ミーティングの回数に正比例するが如く、辛く苦しく恨む日は見事に薄らいで参りました。それは私の、私だけの今日一日。これを『幸せ』というような気がしてきました。誰にも聞かれない小さな声で『ありがとう！ありがとう！』

運転しながら『ありがとう！』買い物しながら『ありがとう！』ほうれん草を茹でながら『ありがとう！』四方八方、天上天下、とにかく全てに『ありがとう！！！！』

○月○日

「浅草行くかぁ」と突然に。それも子供等の家族も皆で行くと各家庭に電話して誘っているようでした。何とその誘いの言葉がまるで常識人

「急なので無理かぁ？行けるなら行こうよ』『断っていいよ』と普通に誘うお父さんだもの
「うん分かった行くよぉ～」と全員からの快諾。

それは夫の誘う言葉が優しくって支配的ではなかったから。

後援会 8 月会計報告

収入の部	会員献金	117,000	支出の部	事務費	10,265
	賛助会員	60,000		印刷費	5,500
	法人会員	50,000		通信費	-
	会場献金	-		行事費	19,844
	雑収入	56		雑費	749
	① 収入合計	227,056		② 支出合計	36,358
				③ 収支差額 (①-②)	190,698
		前月繰越金	1,589,379		
		次月繰越金	1,780,077		

【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