



2024年12月号

～ 目 次 ～

2024年さいたまマックを  
振り返る・・・・・・・・・・2～4

イベントの告知・・・・・・・・・・5

スケジュール・・・・・・・・・・6

はらたち日記・・・・・・・・・・7

会計報告・・・・・・・・・・8



## 2024年さいたまマックを振り返る

お陰様で、今年も一年仲間と一緒に楽しくプログラムを進めることができました。

年越しから始まりOB・OG 共々いろんな経験をさせていただきました。

そんなさいたまマックの一年を振り返ってみたいと思います。



## 2023年 餅つき大会



初日の出から始まり



ステップセミナー



七福神巡りに行きました



嵐山 BBQ



さいたまマック感謝の集い



### 碓氷宿泊研修



### さぎやま記念公園 BBQ

他にも沢山のイベントをOB・OGの協力もあって楽しく行うことができました。  
怪我もなく一年を締めくくれる事に心から感謝いたしております。

今年も残りわずかとなりましたが恒例の餅つき大会も行いますので仲間との思い出作りに是非とも参加をお待ちしております。

## 恒例餅つき大会

12月29日(日)さいたまマック恒例餅つき大会を行います。

辛味餅、あんこ餅などさまざまなものを用意しております。

お餅を食べながら普段交流のできない仲間と楽しく一年を締めくくりますよう。

食事のあとはもちろんミーティングを行います。

皆様の参加を心よりお待ちしております。

また、お手伝い下さる仲間を募っております。

尚、協賛金(餅つき献金)1000円、お子様(中学生以下)は無料です。

当イベントは今年一年の感謝を込めて行なって参りましたが、諸事情により、誠に恐縮ではございますが、昨年同様にご協賛承りたくお願い申し上げます。

## 第18回さいたまマックステップセミナー

来年、下記の日程でステップセミナーを開催いたします。

日時：2025年2月9日(日) 10:00~16:00

場所：さいたま市産業文化センター

JR埼京線 与野本町駅東口から徒歩6分

有料駐車場ございます。

## 12月の通所者プログラム

- 5日（木）調理実習  
12日（木）特別ミーティング  
14日（土）みのわマックスステップセミナー(赤羽会館)  
15日（日）AA リポートトライステップ&オープンセミナー  
(熊谷文化創造館 さくらめいと)  
23日（月）マック便り発送  
26日（木）ビジネスミーティング  
28日（土）視聴覚プログラム（施設内）  
29日（日）餅つき大会  
30日（月）大掃除  
31日（火）ニューイヤー宿泊研修会(長瀬)～1/1(水)



## 12月のスタッフ渉外活動・自己啓発活動

- 1日（日）依存症関連自助グループ意見交換会(オンライン) 10:00～11:30  
4日（木）マックダルク連絡会 18:30～20:30  
6日（金）家族ミーティング 19:00～20:30  
7日（土）マック利用案内 与野中央病院 13:45～15:30  
7日（土）家族ミーティング 18:00～19:30  
10日（火）職員研修 15:30～17:00  
11日（水）家族教室 川口保健所 13:30～16:00  
12日（木）マック利用案内 久喜すずのき病院 13:30～15:00  
14日（土）アデクション看護学会(埼玉医大付属総合医療C看護専門学校) 13:30～20:30  
16日（月）アルコール関連問題ネットワーク(こころの健康センター) 13:30～16:00  
20日（金）家族ミーティング 19:00～20:30  
21日（土）家族ミーティング 18:00～19:30  
25日（木）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

普通にエレベーターに案内され、普通の食事処に普通に通されました。

だけど我が家一族は普通じゃない。普通である訳がない。何でこんな事しながらイヤこんな事してまで、浅草に来てしまったのかと後悔しか無い他人の目。

それも娘の婿様と息子の嫁様の手を借り足を借り、助けを被りながらの大移動。やっと座らせて貰った我が家のアルジはいきなり指揮を取るのですでした。

「何がいい！何でも食べな！」と一応周りに促しながら「生ビール！」と張りのある一声。この人数のテーブルから取り敢えず、まず一番に『生ビール』一丁それだけのオーダー？って有り？これが有りなんですねえ～！何の不思議でもない我が家の文化。片目でメニューを見ていた子等が、大きな生ビールがテーブルに置かれた瞬間、両目でメニューをゆっくり眺めだしたこの安堵感。いやはやアル症家族にしか味わえない世にも奇妙な空気の中で、夫は見事に生き返りました。

大した量を流し込む事など出来ない夫の横顔、これをまた世にも複雑な想いで見守る私が居るのでした。

各々好みの天丼をこれまた美味しく食べられるアル症慣れした御一行様。

もちろん帰りに肩を貸した子なんぞは誰一人おりませんでした。

この人にとってのアルコールって一体何なのでしょう！

我が家にとってのアル症父って一体何なのでしょう！

飲む姿に怒りも嘆きもなく、帰りの車中は和気あいあい。ジィジ大好きな1歳4ヶ月の孫を見る優しい目をした素晴らしい爺様でした。

何とか無事にご帰還、さて今度は皆で夕飯を作り皆で頂いて、「ごちそうさまでした」

「ありがとうございました」「おやすみなさい」と送る方も送られる方も満足と納得の不思議な悟りを得た一日でした。

夫の連子と私の連子で成り立つ不思議な家系図

義父を労わっての一日だったの？

義母を案じての一日だったのか？

血の繋がりが無いからこそその一日だったのか！

## 後援会 10 月会計報告

収入の部	会員献金	112,000	支出の部	事務費	10,568
	賛助会員	3,000		印刷費	5,500
	法人会員	50,000		通信費	19,503
	会場献金	-		行事費	-
	雑収入	-		雑費	1,351
		① 収入合計	165,000	② 支出合計	36,922
				③ 収支差額 (①-②)	128,078
				前月繰越金	1,904,923
				次月繰越金	2,035,736

### 【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