



2025年2月号

～ 目 次 ～

ニューイヤー宿泊研修会感想文・・・2～4  
餅つき大会レポート・・・・・・・・・・4  
ステップセミナーイベント等のお知らせ・・・5  
スケジュール・・・・・・・・・・6  
はらたち日記・・・・・・・・・・7  
会計報告・・・・・・・・・・8



# 2025年ニューイヤーフェロー宿泊研修会(長瀬)

## 感想文



宝登山頂上から見た初日の出

### ニューイヤーに参加して

T・S

仲間達と初めて、年を越せた事、本当に今でも信じられずにいます。

摂食障害が原因で、宿から提供された夜食と、朝食を食べる事が出来るか不安でしたが、完食は出来ませんでした、食べられるものは食べることが出来ました。

特に、お刺身がとても美味しかったです。そしてロープウェイに乗って、初日の出を見に行きました。

初日の出を実際に見たのは、人生初でした。初日の出を見る為に登った山は、とても寒かったです。

でもそれ以上に、初めて見た初日の出は、眩しく、きれいでした。

仲間達全員と、夜と、朝、分かち合いをしました。

いつも通り、自分の苦しい胸中を話す事が出来ました。

何より、天気がよかった事が、本当に嬉しかったです。

雪も降らず、二日間、晴天でした。

寒かったですが、沢山の仲間達と年を越せた事、本当に感謝でしかありません。

ありがとうございました。



## 長瀬ニューイヤー研修

D・S

私は初めて年末年始のニューイヤー研修に参加させていただきました。出発する前は何で正月に研修なんて行かないといけないんだよ！と思っていました。

ところが参加してみると普段から AA のミーティング会場でよくお会いする多勢の仲間が参加していただけていました。

私の不安が一気に解消して頑張ろうという気持ちになりました。

24 時間ルームで AA メンバーの人達と長い時間、雑談やゲームをやったりしました。AA のメンバーの方の表情が普段よりも楽しそうに思えました。私も一緒になって楽しみました。

分かち合いは、色々なグループの方といっしょに語り合いました。

元日の朝はケーブルカーにのり宝登山に行き初日の出を見ました。雲ひとつ無い晴天でとても綺麗でした。

今回のニューイヤー研修に参加した事で、たくさんの AA メンバーの方と今まで以上の関係になりとても良かったと思います。

来年もニューイヤー研修に参加したいと思います。ありがとうございました。

## 長瀬宿泊研修会に参加させていただいて

K・O

今回さいたまマックの、長瀬宿泊研修会に参加させていただいて、とても初めての事だったので緊張しました。初めてのアルコール依存症の方と、泊まりで分かち合うとの事だったので、どんなものなんだろうと思いました。一緒に行ったマックの仲間の方が、いろいろ面倒見てくださってとても助かりました。24 時間ルームで、いろんな依存症の方と接して緊張しましたが、いろんな方がいて、知っている方もいて勉強になった感じがあります。その後、研修での 1 回目のミーティングは人が多くて、話す機会がありませんでしたが 2 回目のミーティングでは、話してみても、過去の自分の事を、うまくは話せませんでしたが大体話せてよかったです。夕食、朝食はとても美味しかったです。刺身や天ぷら、かき鍋、などとても美味しかったです。風呂は、たまたま自分 1 人しか入ってなかったので、のびのびというか、少し気が抜けました。新年のカウントダウンの花火は、寒かったですが、3、4 発でしたがとてもきれいな花火でした。星もとても、きれいでした。元旦の初日の出を見に行った時も寒かったですがきれいに初日の出が見れてよかったです。宿泊研修会を振り返ってみて全体的に緊張しましたが、睡眠も 5 時間くらいでしたが、とてもよく眠れて、緊張しましたが、たくさんの方とも知り合って、とても勉強になってよかったです。本当に気が張って、緊張しましたが、とても自分にとってよい体験になりました。

## 年末年始を過ごして

T・K

クリニックに通院している頃から、長期の休み（ゴールデンウィーク、お盆等）は要注意と学んでいましたが、特にマックに通所してからは強く感じました。身の回り、テレビ等で、休みの盛り上がりなどが取り上げられ心が落ち着きません。しかし準備ができる分キケンな時は乗り越えられます。自分の場合は、むしろその後、昨年も1月17日になってスリッパ、飲酒してしまいました。でもその時のクリニックのプログラムに、スモールグループミーティングがあり、少人数でテーマを決めずに、今思っている事を発表するというものでした。そこで今回の失敗を、すなおな気持ちで話さないといけないと考えました。初めて正面からプログラムに取り組んだと言えます。でも、酒には勝てません。不本意ながら二度目の入院。もう少し早く理解していれば、何とかなっていたのかな？

マックの年末2週間も、盛りだくさんの行事、人も多い、通所はどうする、田舎の集まりはあるし、頭も体もつかれ、二日の家事プログラムは、ありがたかった。本当に何もしないで、休めた。自分の進む方向も決められた。ここで生きてゆく。先は短いだから、あせらず。

### 毎年恒例のさいたまマック餅つき大会を開催いたしました！



当日は寒さも厳しい中皆様に集まっていただきました

怪我もなく無事に終えることができました

参加いただいた皆様に感謝いたします



## さいたまマックステップセミナー開催

2025年2月9日（日）10時より（開場9時30分）

さいたま市産業文化センターにて本年もステップセミナーを開催いたします。

お酒をやめるとき、どうしたらよいのか全く分からなかった。

自分の人生をどのようにして生きればよいのか分からなかった。

そんな時に「施設に行けば何とかなるよ」そんな声を少しだけ信じて

さいたまマックのドアをたたいていた。

まだまだ不器用だけどあのころと比べたら落ち着いた毎日を送っている自分がいます。

そんな、さいたまマックのOG、OB、その他経験豊富な仲間のお話盛りだくさんです。皆様のご来場をお待ちしております

## 七福神巡り開催いたします

3月20日（木）毎年恒例のさいたまマック七福神巡りを  
開催いたします

さいたま新都心駅改札口に10:00集合（小雨決行）

昼食は持参で参加ください

皆さまの参加をお待ちしております

## 2月の通所者プログラム

- 6日（木）調理実習  
8日（土）スポーツプログラム  
9日（日）さいたまマックスステップセミナー（さいたま市産業文化センター）  
13日（木）特別ミーティング  
20日（木）マックダルク合同オンラインミーティング  
22日（土）視聴覚プログラム  
24日（火）AAみさとグループ ミニオープンスピーカーズセミナー  
（三郷市瑞沼市民センター）  
25日（火）マック便り発送  
27日（木）ビジネスミーティング



## 2月のスタッフ渉外活動・自己啓発活動

- |                          |             |
|--------------------------|-------------|
| 1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                 | 17：00～18：30 |
| 5日（水）マックダルク連絡会           | 18：30～20：30 |
| 7日（金）家族ミーティング            | 13：00～14：30 |
| 12日（火）家族教室 済生会鴻巣病院       | 13：30～15：00 |
| 13日（木）マック利用案内 久喜すずのき病院   | 13：30～15：00 |
| 15日（土）家族ミーティング           | 17：00～18：30 |
| 18日（月）職員研修               | 15：30～17：00 |
| 21日（金）家族ミーティング           | 13：00～14：30 |
| 26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

取り憑かれたかのように浅草へ出かけてから何に満足したのか上機嫌でのご帰還でした。しかし翌日から寝てる時間が多くなり一昨日の夜からは魂を抜かれたかの如く眠り続けるのでした。

主治医が飲み続ける夫に『影下さん！このままだと肝性昏睡か吐血で命を落とす事になりますよ』とよく仰ってました。

そんな時、私だけが、なぜか私だけが神妙に先生に食い下がり事細かに注意を聞いておりました。あの時のあの先生のお言葉が今静かに、それでいて早足に忍び寄ってる気がしてなりませんでした。

一昨日の夜からズーッと、ズーッと、ズーッと眠りっ放しの夫。

トイレに起きた夫を掴まえて「お腹空いたでしょ、ご飯食べる？」「イヤもうちょっと寝てから」とごく当たり前のように布団に潜り込む。

そのうち声掛けするも脇目も振らずにトイレのみの往復。いつもの貴方はトイレの行きも帰りも、目が覚めたら少量でもお酒を流し込んでいたよね。そんな貴方はもう居ませんでした。その横顔の穏やかなこと『浅草の観音様』??????

夕方、かかりつけ医に診て頂こうと車で行く事30分。車の中でも待合室でもやっぱりズーッとズーッとズーッと寝ているのでした。

先生にそのことを伝える横で、「イヤ、一昨日の晩に頂いてる睡眠薬を間違っって2～3日分飲んだので眠いだけですよ」とサラリと応えた。「えっそんな！」なんで今だけはっきりとそんな事が言えるの？どうしていつものように、「あそこが辛い！ここが痛い！こっちが苦しい！」って子供のように訴えないの！

主治医から事細かに何かを注意された気がしますが、私には何も理解出来ませんでした。

『なんでなの？どうしてなの？』だけが頭の中をグルグル巡るだけでした。

## 後援会 12月会計報告

|      |        |         |      |              |           |
|------|--------|---------|------|--------------|-----------|
| 収入の部 | 会員献金   | 164,000 | 支出の部 | 事務費          | 10,952    |
|      | 賛助会員   | 92,000  |      | 印刷費          | 5,500     |
|      | 法人会員   | 50,000  |      | 通信費          | 19,998    |
|      | 会場献金   | -       |      | 行事費          | 49,485    |
|      | 雑収入    | -       |      | 雑費           | -         |
|      | ① 収入合計 | 306,000 |      | 運営委員会        | -         |
|      |        |         |      | ② 支出合計       | 85,935    |
|      |        |         |      | ③ 収支差額 (①-②) | 220,065   |
|      |        |         |      | 前月繰越金        | 2,152,431 |
|      |        |         |      | 次月繰越金        | 2,372,496 |

### 【後援会会員募集】

暖かで家庭的な雰囲気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