



2025年4月号

～ 目 次 ～

調理実習 2～4
お知らせ 5
スケジュール 6
はらたち日記 7
会計報告 8





調理実習

毎月第一木曜日は調理実習を行っています。
3月はひなまつりが近かったのでちらし寿司をメインにして調理いたしました



まずはお米を研いでごはんを炊きます



エプロンを着て準備



大根の皮むいて面取りをします
細かい作業です



ふろふき大根をつくります



むいた皮などを塩もみしてお新香もつくります！



大根を煮て、田楽味噌をつくります。



ほうれん草の胡麻和えをつくります

丁寧にほうれん草をきれいに洗って茹でていきます



茹でたほうれん草を切って、胡麻をあえていきます



こんにゃくの田楽をつくります

こんにゃくを串に刺していきます



こんにゃくを温めていきます



みんなで食べきれないほどの
味噌田楽ができそうです！

ほうれん草のお吸い物です



ごはんが炊けて、ちらし寿司をつくります



最後の仕上げ 盛り付けていきます



完成です！



いかがでしたでしょうか
こだわりの味になりました(笑)
このあとできれいにぜんぶ美味しく
頂きました！

さいたまマック24周年感謝の集い

日時:2025年6月1日(日) 10:00~15:30
会場:さいたま市産業文化センター

『回復』とは 飲まないだけではなく 人間らしい生き方ができるようになること

いつの頃からか、生きることのすべてがアルコールを中心に回っていて、人間らしく生きることができなくなっていた。

このような生き方をしていたアルコール依存症者が、どのように回復の道を歩み、人間らしい生き方ができるようになっていったのか・・・マックプログラムを修了し、回復への道を歩み続ける回復者本人がその過程を語ります。

皆様のご参加心よりお待ちしております。

回復の歌唱の練習をしています。

毎週火曜日と日曜日の 13:30~15:00
です。

こちらのご参加もお待ちしております

*4/6(日),4/27(日)はセミナー参加のためお休みです



4月の通所者プログラム

- 3日（木）調理実習
6日（日）ワンステップ感謝の集い（サンパール荒川）
10日（木）特別ミーティング
12日（土）スポーツプログラム
17日（木）マック・ダルク合同オンラインミーティング
24日（木）ビジネスミーティング
26日（土）視聴覚プログラム
27日（日）AA 浦和グループオープンステップセミナー
（浦和コミュニティーセンター）
28日（月）マック便り発送



4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	13：00～14：30
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	17：00～18：30
8日（火）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
18日（金）家族ミーティング	13：00～14：30
19日（土）家族ミーティング	17：00～18：30
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

夫が怒鳴って「酒を止めろ俺みたいになるぞ」と諭した(?) 仲間の、小ちな頃の小ちな出来事は何度聞いても心動かされました。

飲みながら語った感動の物語とは・・・同級生のお家が火事になったと話したお姉ちゃんの一言から始まりました。

幼稚園児だった仲間は翌日2キロ以上離れている小学校まで一人で歩いて行きました。数枚の100円硬貨と5円1円を握り締めて「おうちがやけた○○ちゃんにあげてくdashyai」と先生に渡しに行ったという事でした。

その後、学校から自宅に確認の電話があったり、一人では帰せないのお姉ちゃんの下校まで待たされたり、帰路は家に着くまで「何で来たの」と姉に疎まれたり、結局お金はそのまま持ち帰ったと仲間は語るのです・・・

しかしその話を涙目で聞いた夫は、「幼稚園児の100円は俺たち大人の100万円だよ、その優しさは『山よりも高く海よりも深い』と断言するのです。

そうです、そうなんです、私はAAでお世話になって数年。大嫌いな筈のアル症者に助けられて生かされて多くの学びを得たのです。

アル症者は繊細で、とてつもない優れた能力の持ち主なのだと知りました。しかし哀しいかな酒にドブプリ埋もれて日の目を見る事がなかなか出来ない現実でもあるのです。

でもある日突然遭遇したのです、ピカッと光る眩いばかりの貴方に、瞬きしてると見失う宝物。

AAの仲間も皆みんなそうでした。

諭された仲間もそのピアな心がベースなんですね。そして夫は「人はみんな美しい心を持って産まれて来るんだよ、その透き通った心を汚すのは先に産まれた大人だと思わないか」この説は大好きな一節でした。

仲間が手渡してくれた小ちな昔話を深読みする夫の感性を私は尊敬していました。

そのガラスのような魂に私は惹かれていました。

貴方と一緒に今日まで来れたことに感謝、そして何の悔いも後悔もありません。

後援会2月会計報告

収入の部	会員献金	123,000	支出の部	事務費	10,294
	賛助会員	30,000		印刷費	5,500
	法人会員	50,000		通信費	
	会場献金	-		行事費	
	雑収入	3,183		雑費	1,007
	① 収入合計	206,183		運営委員会	-
				② 支出合計	16,801
				③ 収支差額 (①-②)	189,382
				前月繰越金	2,627,235
				次月繰越金	2,816,617

【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