



みのわマックを支える会



だより

2020年2月1日

みのわマックを支える会発行 みのわマックだより 第313号
事務局 〒114-0023 東京都北区滝野川7-35-2
TEL 03-5974-5091 FAX 03-5974-5093
郵便振替番号 00160-1-566279

まだまだ寒さも厳しく、春の訪れが待ち遠しいですが、皆様はいかがお過ごしでしょうか。

さて、今回のマックだよりには、みのわマックの仲間が今年の抱負を書いていただきました。是非お楽しみください。

『今年の抱負』

H・T

今年、みのわマックでの2回目の新年となります。飲まないで、1年2ヶ月以上の生活が送れていることに、施設やAAの仲間、そしてハイパーパワーに心より感謝しています。今年も、この感謝の気持ちを忘れずに、プログラムに地動に着実に取り組んで

いきたいと思います。特に、2019年の反省を踏まえて、2020年は、「焦らず、できるだけ、一步止まって考える」、「他人や動植物に対する関心をできるだけもつようにする」ことをできるだけ心懸けたいと思います。皆様、今年も何卒よろしくお願ひ申し上げます。

今年の3月でみのわマックにお世話になり満2年を迎えます。

健康な心と身体そして笑顔で一年を過して行く所存です。本年もよろしくお願ひ致します。

飲まないで生きて行く事。感情のコントロール。反応せずに対応する。変化する。その為の不断の努力。意欲。大切にしていきたいと思ひます。

2020年になりましたね。2018年にマックに来て、年齢も36歳から38歳になりました。この間一滴の酒も飲まずにいられたのは、マックや仲間やAAの力が大きかったですね。自分のしてもらった事を次の仲間にしてあげられる様になって行きたいです。

断酒に向けて下記の4つを大事にしたい。

1. 規則正しい生活。
2. 日々の生活（掃除、炊事、食事）を大切にする。
3. 過去の自分の生活を振り返り生き方を考える。
4. 仲間との関わりを大切にする。



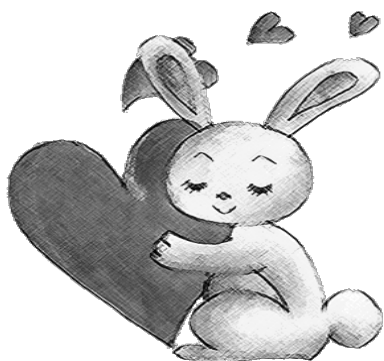
今年は「丁寧に生活する」ことを心がけて参ります。

みのわマック、バーブホーム、AAを中心とした生活で、丁寧な行動をする。その為には、丁寧な感じ方、考え方をする必

要があると思っていました。しかし、それはあまりにも高等な生き方で、「そんなことができたならマックには来ない」と気付かされました。

感じる事、考えることがおかしい或はできないと認めることは辛いものですが、行動の結果を見るに受け入れざるを得ません。1年かけて少しずつ、受け入れられるよう私が変えられていきました。

丁寧に行動する為に、まず人を見ること、話を聞くこと。人に対してまた自分に対し疑問を抱くこと。これを心がけて生活していきます。



O・K

元 号も変わり令和二年となりました。昨年も様々な方のおかげで何とかMACでの生活を過ごすことができました。1月のインフルエンザに始まり、8月の熱中症と大きく体調を崩しましたが、入院・MAC・諸々のおかげか飲酒欲求も無く過ごす事ができました。本年も体調管理に注意し、日々の一日一日を大切に過ごして行きます。皆様よろしくお願い致します。

T・S

マ ックで迎える2回目の新年を、仲間と共に穏やかに過ごしています。

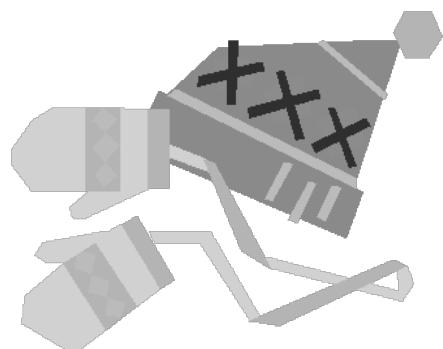
昨年は初めての事ばかりで、目の前にある事をこなす事で精一杯でした。そんな中でも飲まないで過ごす事ができたのは、大変ありがたい事で「仲間へ感謝」の一言です。

今年の抱負は、心が揺れ動いた時には、一息入れ常に余裕を持って日々生活していく事です。プログラムも進んでいくことと思いますが、自分であれこれ思い悩まず、身を任せていきたいです。そして与えられた事に、素直に向き合い淡々と取り組んでいきたいと思っています。

I・T

昨年は、アルバイトを始めたり、年末には一人暮らしを始めたりと変化の多い年となりました。そんな中でも飲まない生活がなんとか続けられた事に感謝したいと思っています。

今年は、金銭的な自立はもちろんのこと、失敗を恐れることなく、色々なことにチャレンジしつづける1年にしたいと思っています。



入院から中間施設へと恵まれた環境の中で、自分では想像すら出来なかった酒のない時間を2年近く過ごす事が出来ました。生まれて初めて生きる事を考えています。私にとってとても貴重な体験でした。新しい生命を与えられた時でした。酒を必要としない日々を続けていくにはまだまだ多くの課題はありますが、これから生きていく為の目的として考えています。これまでの変化を振り返れば、これから先は楽しみでもあります。酒しかなかった過去も、この時の為にあったのかもしれませんが。

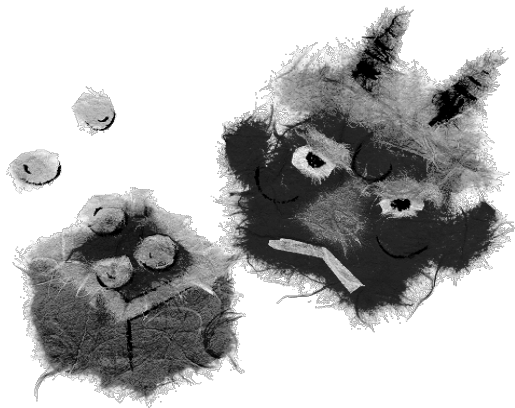
一日一日大切に生きていきたい、自分で出来ることは何でもやっていきたい、あせらず・あわてず・まえを向いて歩いて行くことそれだけです。

本年も宜しくお願ひします。これ
が載る頃には修了している？

修了がみえて来ている時期なのかと思
いますが・・・。

丸2年の寮生活を経て、一人暮らしを
させてもらっているので、毎日、試され
ている気分ですが、今日一日の積み重ね
で、穏やかな一年にしたいと思ひます。

具体的には、仕事の時間を伸ばす、新
グループを立ち上げる等、継続・延長だ
ったり・チャレンジだったりと充実した
時間を、一人の時も仲間と一緒にの時も過
ごしたいと思ひます。



昨年は、がんばって飲まない生活
を続けられました。今年もすき

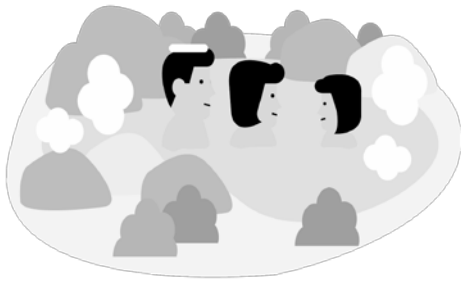
だらけなのですが、この調子で飲まない
生活を続けたいと思ひます。入寮の話も
もち上がって、きびしい生活が続くと思
ひますが、本腰を入れてこういう感じの
生活を維持していきたいと思ひます。

旧年中は、目まぐるしく多忙な
日々の連続であった。2月の
病院からのマック試験通所に始まり、5
月の退院、即マック正式通所。その日以
来、夏の江ノ島合宿、2・3廻り、ラウン
ドアップ等々の楽あり苦ありのプログ
ラムを何とかこなした感がある。何はと
もあれ、大過なく1年を終わらせた事
には充実感、達成感等を満足させるが、も
う少しできたのではないかとの思いも
あり、少々複雑だ。しかし回復に向けて
のこのプログラムに対しより一層の自

信や期待を深めた事は否めない。

T・K

さて令和2年だが、慢心する事なく、常に自身の立ち位置、方向性を謙虚に見極めつつ年間を通し精神、身体を健康を十二分に留意し、愚直なまでに粛々とステージを進めてゆく所存でいます。“ゆっくりやろう、でもやろう”を唇の友として。



今年は今 年は寮を出て、新しい生活が始まるということで、寮でできていた生活リズムを崩さず、健康的な生活をさらに意識していきたいと思っています。もっと仲間の役に立つように行動していきたいと思っています。

オープンミーティング開催中！
毎月第3日曜日 PM6：00～7：30
どなたでも参加できますので気軽に来てくださいね！

主催 みのわマックOB

A・H

毎日休みなくみのわマックに行く事と1日も正直な気持ちで、仲間の前で話しが出来るようにする事です。自分の希望として元気な内に仕事(アルバイト)をして見たいと思います。予定として、4月以降から働きたいです。

令和元年12の通所者状況

●通所者数

	新規
継続	10
新規	
合計	10(3)

①どこから

	所属	継続	新規	合計
病院	N病院	0	0	0
	I病院	0	0	0
	S病院	0	0	0
	その他	1	0	1
	小計	1	0	1
施設	S荘	0	0	0
	Y寮	0	0	0
	その他	0	1	1
	小計	0	1	1
福祉	東京都	8	0	8
	埼玉県	1	0	1
	千葉県	0	0	0
	神奈川	0	0	0
	その他	0	0	0
	小計	9	0	9
自費	東京都	1	0	1
	その他	0	0	0
	小計	1	0	1

ミニ R	みのわ通所者	7	1	8
	就労者	1	1	2
	計	8	2	10

②地域別

	男性
東京都	9
埼玉県	1
千葉県	0
合計	10

③年齢別 * 試通・アフター含む

	男性
10代	
20代	1
30代	4
40代	2
50代	3
60代	5
70代	
合計	15

④中途終了

	自己都合	スリップ	AA	他施設	その他	合計
理由	0	0	0	0	0	0

⑤終了者

	就労	AA	他施設	復職	その他	合計
行き先	0	0	0	0	0	0



の外プログラム予定

2日	日	さいたまマックセミナー	さいたま市産業文化センター
5日	水	調理実習/各班(AM)	滝野川文化会館
9日	日	AAすみだグループセミナー	すみだ産業会館
16日	日	AA荻窪グループセミナー	久我山会館
19日	水	体操(AM)	滝野川西ふれあい館
26日	水	卓球(AM)	滝野川西ふれあい館

編集後記

二月ですね。今年は、うるう年なので29日まであります。“「二月ひと月は小糠三合で暮らす」と諺がある様に「あっ！」と云う間に慌ただしく過ぎて行く月である。”とあります。他の月に比べ1日、2日少ないだけですが、感覚としても早く過ぎて行く様に感じます。

旧暦では春ですが、実際はこれから半月が寒いんですよ…ニュースでは雪不足でスキー場がオープン出来ず、横手の“かまくら祭”も苦労している様です。大雪でも困るし降らなくとも困る…中々バランス良くと言うのは、難しいですね。まだまだインフルエンザが流行っていますし、これからはノロウイルスの感染等も心配されるので。どうぞ、皆様、御自愛下さいませ。

みのわマック 川村 良一