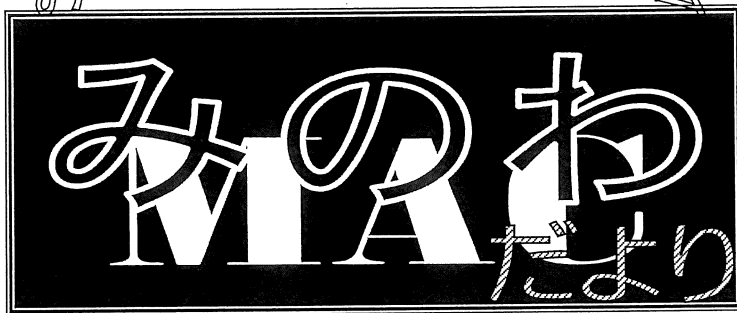




みのわマックを支える会



2018年6月2日

みのわマックを支える会発行

みのわマックだより

第293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



初夏の新緑がまぶしい、清々しい季節となりました。皆様はいかがお過ごしでしょうか。さて、今月号は4月21日(土)に開催されたみのわマックを支える会主催のバーベキュー交流会に参加した仲間の感想文を掲載しております。是非お楽しみください。

『バーベキュー大会に参加して』

U・M

バーベキューも一段落した頃、
「グラウンド使っていーよ」

との声が聞こえ、早速ソフトボール
を始める。久々にボールを握ると自
然と顔がニヤけてしまった。

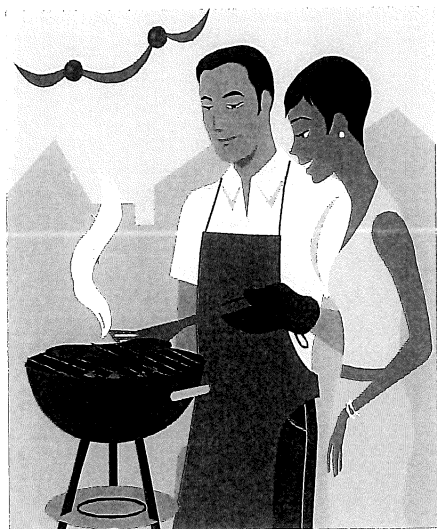
13年前「スポーツ全般は足に負担が
かかるのであきらめてください」と
医者に言われ、フテくされて、飲ん

だくれていた自分が不格好ながらも
ボールを追いかけるなんて…。

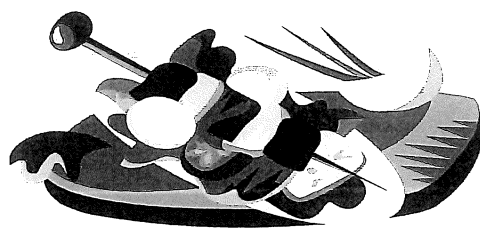
下手投げなので負担も軽減される為、
翌日筋肉痛になるくらいピッチャー
をやらせてもらっていた。「楽しいな

ー、汗が気持ちいいなー」など、青
空の下でないと感じられない感情が
湧いていた。しかし、数日後職員さ

んに「やりたいことをやっていただけ」と指摘された。「そんな…」と心をポキッと折られた。自分では気づかなかったことを教えて頂き、ありがとうございました。



生するマイナスイオンを吸いながらのコミュニケーション、おいしい肉。食後に締めとして行う分かち合い。とてもリフレッシュ出来、ハイヤーパワーに感謝でした。



S・M

朝、寮で準備していると、電話が鳴りました。担当の職員か

K・I らの電話でした。前の夜、寮の仲間

4月 21 日（土）今日は、待ちに待ったベーベキューの日。年に2度、春、秋と赤羽自然公園での交流会。普段なかなか会って話をすることが出来ない仲間とも、話が出来るチャンスの機会としてもありがたい日でもあり、毎回新緑の林の中で発

に集合時間を確認していたので「どこにいるんだ」という問いかけに、自信満々で「寮ですよ。どうかしました？」と答えた。お互いの思っている事のゴールがまったくちがう事に気付きました。

その時の言い訳は、「一緒に住んでい

る〇〇さんがそう言ってたんで」で
した。その後も、何語か交わした言
葉はありましたが、きまらずくて覚え
ていない。

出来ていない…

せっかく施設のプログラムをしてい
るのに、僕なりのベストアンサーは
「ゴメンナサイ、自分自身で確認し
ていませんでした」が妥当と思われ
る。こういう事の繰り返しで、自分
のものにして行くんだらうと思いま
した。

結果遅刻というきまらずい雰囲気の中、
BBQ がスタートしましたが、仲間の笑
顔に励まされて、一気にテンション
up!! 充実した、大会でした。あり
がとうございました。

こんな形で回復出来ているのも、福
祉や OB、医療関係者、仲間など、感
謝するところはいっぱいあるので、

これからも小さい幸せを確実に拾っ
て行きたいと思います。



N・U

私 は、人が多い場所等は、人が
怖くなることが多いのです
が、今回のバーベキューもそうでし
た。

「人が怖いけど楽しもう」と頑張っ
てしまって疲れてしまいました。ど
ンドン調子が悪くなってしまい、調
理の手伝いを終えて、自分が食べる
番になっても遠慮がちになり、牛肉
を一枚も食べれなかったです。又、
「牛肉を食べたい」とも誰にも言え

なかったです。

「グラウンドでキャッチボールをしよう」と誘われて、体を動かして嫌な気分を吹き飛ばそうとしましたが、あまり変わらなかったです。調子が悪くなると、消極的になり、被害妄想も出て、人の目ばかり気になるのです。次回からは、こんな気持ちにはなりたくないです。



H・M

初夏のような日差しを全身に浴びながら、4月21日土曜日にB.B.Qに参加しました。赤羽にあんなに自然豊かな公園があり、し

かも設備が充実している事に驚きました。当日、マックメンバーは事前準備が与えられ、私達のグループはスパゲティーナポリタンの担当でした。あの量のスパゲティーを鉄板で炒めるのは、至難の業でした。味付けの時、ソースを大量に入れてしまい辛味を薄めるのに大変手間が掛りました。何とか出来上がり、皆が笑顔で食べてくれたので、ホッと胸をなでおろしました。

お酒のないバーベキューがどんなものかと思っていましたが、自然の中で食べる楽しさ、ゆったりと流れる時間、皆が笑顔で食べている姿は感動的でした。

最後に行った青空ミーティングも100人近い参加者全員が、今の満足と次回への期待と今日一日に感謝の合唱で無事終了となりました。

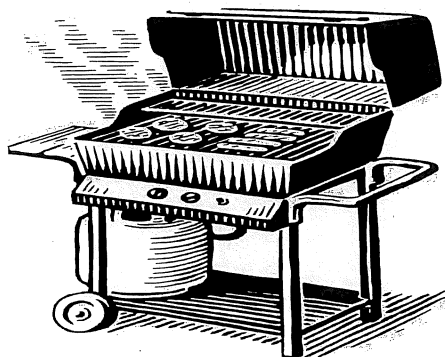
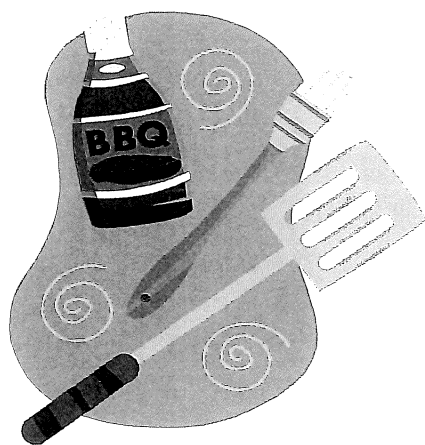


みのわマックに通所して何年
経ったでしょうか。又、バーベキューも何回参加したか覚えていません。でも、今年も春のバーベ

W・M キューがやって来ました。今年の参

2 回目のバーベキューでした。前回よりもごあいさつできる仲間も増え、楽しい時間を分かち合いさせていただきました。仲間と共に歩ませていただいていることに感謝し、プログラムに取り組んでいきたいと思います。ありがとうございます。

加者は 100 人以上、最高との事。始まりました、焼き肉の匂い、焼きそばの匂い、号令をかけるとあっという間になくなり、自分は川崎マックの仲間とカレーを作りました。分かち合いが出来て良かったです。最後にミーティングで分かち合い、握手で終わりです。バーベキューに感謝。



O・K

日

差しも風もやわらかく、お
だやかで気候に恵まれた一
日となりました。BBQ 初回参加という
こともあり、緊張はありましたが、
料理もおいしく、最後のミーティン
グでは少しはうちとけたかな？と思
いました。次回、機会があれば、是
非又と考えています。



K・N

去年の秋のバーベキューに続き、2回
目の経験という事で、準備も作業も

手際よく進んで…という訳にはいか
ず。またまたドタバタに終始。我々
の班は、焼きそば作りを担当しまし
たが、仲間をひたすら信じて一丸と
なって（味見もせずに）もくもくと
やり続け、なんとか形となり、ホッ
としました。午後のミーティングで
は、青空の下、身がひきしまる思い
で、自分の話をきっちりとする事が
出来ました。私は人前で、話をする
のがとても苦手なのですが、良い経
験をさせて頂き、施設と仲間に感謝
です。これからもなんとか。ギリギ
リやっていけそうです。有難うござ
いました。

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

平成30年4月の通所者状況

●通所者数

	新規
継続	15
新規	
合計	15

①どこから

	所属	継続	新規	合計
病院	N病院	1	1	2
	I病院	0	0	0
	S病院	0	0	0
	その他	0	0	0
	小計	1	1	2
施設	S荘	0	1	1
	Y寮	0	0	0
	その他	0	0	0
	小計	0	1	1
福祉	東京都	8	0	8
	埼玉県	0	0	0
	千葉県	1	0	1
	神奈川	0	0	0
	その他	0	0	0
	小計	9	0	9
自費	東京都	5	0	5
	その他	1	0	1
	小計	6	0	6

ミ ニ ー R	みのわ通所者	9	1	10
	就労者	3	0	3
	計	12	1	13

②地域別

	男性
東京都	14
埼玉県	
千葉県	1
合計	15

③年齢別 *試通・アフター含む

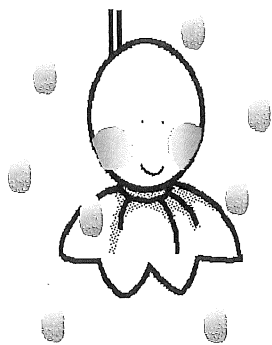
	男性
10代	
20代	2
30代	2
40代	7
50代	8
60代	4
70代	
合計	23

④中途終了

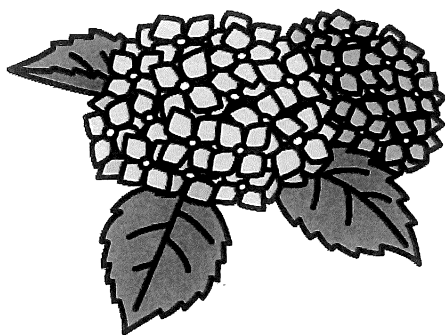
	自己都合	スリップ	AA	他施設	その他	合計
理由	0	0	0	0	0	0

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



6月



の外プログラム予定

6日	水	調理実習/各班 (AM)	滝野川文化会館
8日	金	マック40周年記念大会	赤羽会館
9日	土	マック40周年記念大会	赤羽会館
17日	日	AA台東・浅草 合同セミナー	台東区生涯学習センター
20日	水	体操 (AM)	滝野川西ふれあい館
27日	水	卓球 (AM)	滝野川西ふれあい会館
28日	木	都精連 ソフトバレーボール大会	東京体育館

編集後記

5月5日は、子供の日であり立夏でしたが最近の気候では、もう既に真夏の感じです…(私だけかもしれませんが…)もう、今後日本には春・秋と云う季節が無くなってしまわないでしょうか。さて今回のマック便りは、4月21日に赤羽自然観察公園で行われた“みのわマック支える会 春のバーベキュー大会”の感想文を掲載しました。今回のBBQも開始から100名近くの仲間に来て頂きました。ソフトボールをやって楽しんでいる仲間や、食事をしながら談笑している仲間もありました又、初めて参加した仲間達も楽しんでもくれた様です。そんな仲間達の感想文をお楽しみ下さい。いよいよ6月8・9日は“マック40周年記念大会”です。皆様のお越しをお待ちしております。

みのわマック 川村 良一