

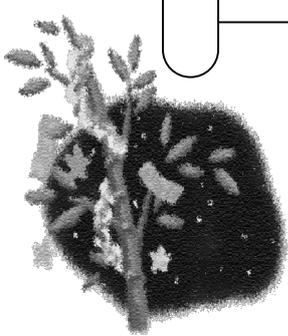


みのわマックを支える会



2018年7月7日

みのわマックを支える会発行 みのわマックだより 第294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



七夕の短冊にお願いごとをしたのがなつかしい季節となりましたが、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は先月に引き続き「支える会主催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』

I.Tさん

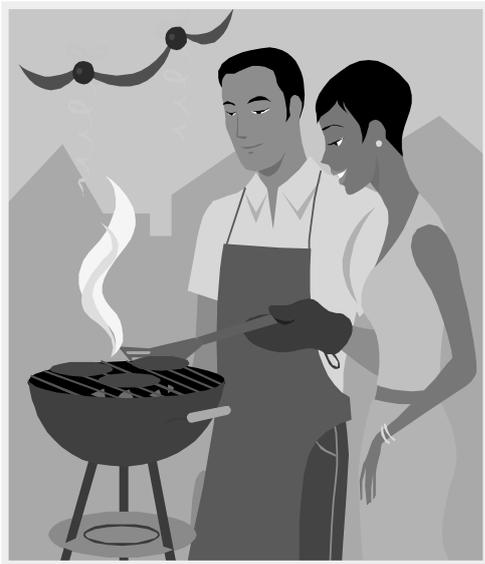
みのわマックに通所して何年経ったでしょうか。又、BBQも何回参加したか覚えていません。でも、今年も春のBBQがやって来ました。今年の参加者は100人以上、最高との事。始まりました、焼き肉の

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。BBQに感謝。

O. Kさん

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さん

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、施設と仲間へ感謝です。これからもなんとかギリギリやっつけていけそうです。有難うございました。



K. Yさん

赤 羽自然観察公園でのバーベキュー交流会おつかれさまです。毎年のプログラムとしてやっていますが、500円の参加費を取って参加させられたと思いました。焼きの人員は強制です。焼いているのが楽しい人でも、最初から終わりまでは出来ないと思います。先に焼いた肉は早い者勝ちのようでした。1年に1度のバーベキューは毎年楽しんで下さい。



S. Eさん

マ ックに入って3回目のバーベキューです。何か新鮮味がなくなってきたような気がします。1回目のバーベキューは行きたくなかったが、行ったらそこそこ楽しかったんですが、肉の味が分からない位に緊張してました。2回目はやっと肉の味が分かるようになり、3回目は流れが分かってきて何か新鮮味がなくなってきたような気がします。でも肉はうまかったです。

T. Tさん

今 日で春のバーベキューは3回目となりました。最初のバーベキューは、マックに繋がってすでに緊張もあって、参加する前から「行きたくない」という気持ちでいっぱいでした。当日、行動の流れが分からず苦しい時間を過ごしたことを思い出します。青空ミーティングで順番が回ってくる恐れはすごいものでした。そして2回目の春、夏合宿や秋のバーベキューで何を行うべきか理解し、新しい仲間にするべき事を指示し、新しい仲間への気配りを出来る自分、ミーティングでは司会もやらせて頂き、成長した自分を感じました。そして今回の3回目のバーベキュー。仕事を終えて、一人で会場へ、バーベキューは終わっていて用意されている食事を頂いている時、

初めてバーベキューで“食べる”事が出来た事に気づきました。そして仲間との分かち合いの中で仲間を支えられている感謝の気持ちを伝えることが出来ました。バーベキューを通して、フェロウシップの大切さ、人への思いやりや感謝の気持ちを感じる大切さを知る事が出来ました。“回復は仲間の支え”忘れずこれからも過ごしていきたいと思います。



T. Mさん

初 めての BBQ に参加しました。バーブ組は焼きそばの調理

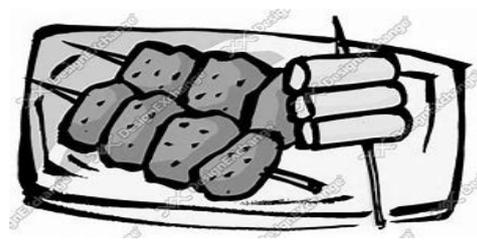
を担当しましたが、野菜の切り分け等とはともかく量のおおさにゲンナリしました。おそろおそろコテを2本使う焼き方にも挑戦しましたが、アツいし、ケムいし…。おまけに、焼きそば名人が隣で「違えよっ！こーヤルんだよっ！」と、大声で親切に指導してくれたので、またゲンナリしました。色々な意味で、お腹一杯になりましたが、たまにしか会えない仲間と心地よい風を受けながらの青空ミーティングは特別な感じがしました。

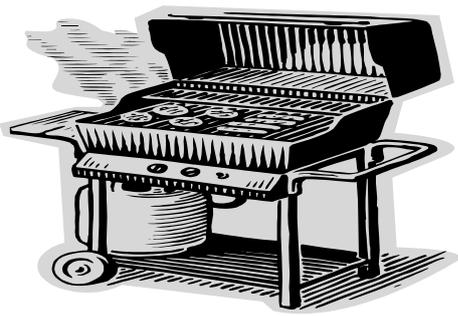
「全部ひっくるめて、こーゆうのも悪くないな」と普段は、後ろ向きになりがちな自分が、ちょっとだけ前向きに変わった一日でした。ありがとうございました。



T. Kさん

昨年のバーベキューは、午前中に雨が降り、気温も低い日の開催になりましたが、今年は朝から天候に恵まれ、とても気持ちのいい天気の中でバーベキューができたので良かったです。例年より多数の参加人数だったみたいで、多くの仲間と会うことができ、楽しくにぎやかに過ごさせて頂きました。焼き場をもう少し手伝うことができればよかったかなという思いが残りました。来年以降もぜひ参加したいです。





N. Hさん

4月21日(土)赤羽自然観察公園にて恒例の「みのわマックを支える会」主催バーベキュー大会が開催された。当日は、五月晴れを先取りする様な、強い日射しと爽やかな風、バーベキュー日和となった。集合後、早速調理の役割分担は、ハウス(寮)単位で、私達のレジデンス組はスパゲッティ(ナポリタン)を担当する事になった。

しかし、寮単位と云っても仕事、外来で2人は不在。結局、K氏、H氏との3人で熟す事となり、野菜洗いから皆で始めた。肝心のパスタは既に茹でてあったが、2つ袋の中で、団子

状態になりかけていたので、サラダ油を馴染ませておいたのが後で功を奏した。焼きそばを鉄板で炒めた事はよくやっていたが、火加減の調整が炉では難しく、味付けもマックにあったパスタソースを調整しながら、なんとか完成。名付けて「回復スパ」とまでは行かなかったが、好評だった様で、全てソールドアウト。恒例の食後ミーティングでは、いつも通り、初対面の仲間や2, 3廻りの仲間との分かち合いでテーマは「治らない病気」。アディクションも様々で、普段聞けない楽しい時を過ごす事が出来た。さて、来年はお迎えする側か? 招かれる側か? まあ、先の事は考えず「今日一日」か。





H. Mさん

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かりました。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B.B.Q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、
皆が笑顔で食べてくれたので、ホッ
と胸を撫でおろしました。

お酒のないBBQ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大
合唱で無事終了となりました。



Y. Yさん

仕事からの BBQ だいぶ慣れてきて、青空ミーティングの分かち合いが、仕事の疲れを癒してくれます。



った。R.D で出会った仲間たちとも合う事ができ、話しを聞くことも出来て良かった。私もまた、今後の事などを話した。今度は作る方に廻りたいと思う。でも、肉が少なくなっていたので、残念だった。もう少し、牛肉を食べられたらよかった～な？

T. Sさん

今日は、仕事だったために午後からの出席となった。いままでは、朝から出発して、野菜を切ったり、準備の手伝いをしてきたけど、今回は焼き肉も、やきそばも出来ていた。また、今日は初めて、地下から、徒歩で道を尋ねての到着とな



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5月の通所者状況

●通所者数

	新規
継続	13
新規	1
合計	14

①どこから

	所属	継続	新規	合計
病院	N病院	1	0	1
	I病院	0	0	0
	S病院	0	0	0
	その他	0	0	0
	小計	1	0	1
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	7	0	7
	埼玉県	0	0	0
	千葉県	0	0	0
	神奈川	0	0	0
	その他	0	0	0
	小計	7	0	7
自費	東京都	4	0	4
	その他	1	0	1
	小計	5	0	5

ミ ニ ー R	みのわ通所者	8	1	9
	就労者	3	0	3
	計	11	1	12

②地域別

	男性
東京都	12
埼玉県	1
千葉県	1
合計	14

③年齢別 * 試通・アフター含む

	男性
10代	
20代	1
30代	3
40代	6
50代	8
60代	4
70代	
合計	22

④中途終了

	自己都合	スリップ	AA	他施設	その他	合計
理由	1	1	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

1日	月	AA城東地区 ステップセミナー	森下文化センター
4日	水	調理実習/統一(AM)	滝野川文化会館
18日	水	体操(AM)	みのわマック3F
25日	水	卓球(AM)	滝野川西ふれあい会館
29日	日	ダウンタウン千駄木 10周年OSM	北とぴあ 14階

編集後記

“マック40周年記念大会”も皆様のご協力・御参加のお陰で無事に終了する事が出来ました、有難うございました。世間に目を向けると“ワールドカップの開催”があったり、大阪地震があったりと…大阪地震は通勤・通学の時間帯でしたし、私も、TVを見ていての速報だったのでびっくりしました。被災された方々の一日も早い復興をお祈りいたします。ワールドカップも南米の強国コロンビアに勝ち、まさか、まさかの番狂わせ…と同時に試合後の観客席を片付ける“サポーター”の姿が世界的に注目された様ですね。今年も“暑い・熱い”夏の始まりです。

みのわマック 川村 良一