



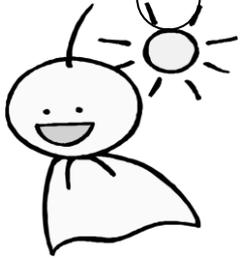
みのわマックを支える会



だより

2019年6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305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20日に開催された、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。

『春のバーベキュー感想文』

W・M

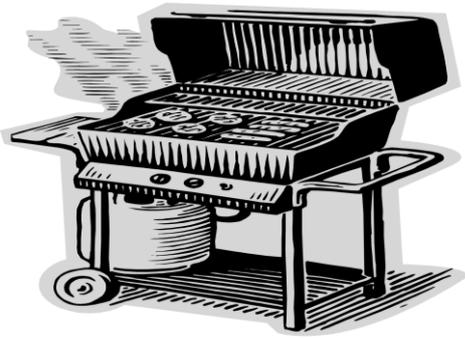
春のBBQは二回目の参加になりました。顔見知りの仲間も増え、楽しい、心穏やかな一日を過ごさせていただきました。仲間と一緒に居るからこそ飲まない一日を頂いているのだと感謝しています。仲間から元気や勇気を頂くばかりではなく、仲間の為に自分が出来

る事にも取り組んで行きたいと思えます。ありがとうございました。



## T・K

今回の BBQ で五回目の参加になりました。BBQ では毎回、多くの、普段会えない仲間と会える機会なので楽しみにしています。BBQ という、仲間と会える機会があって、だから食事も美味しく、楽しく出来るんだと、改めて思いました。次回も楽しみにしています。



ーツ・ポンチ等、全てがとても美味しく楽しい時間を過ごす事が出来ました。また、屋外での4グループに分かれてのミーティングは、開放感があふれる中で普段は聞くことが出来ない仲間の話を聞く事が出来、とても有意義でした。このような行事を企画実施された各施設の職員と仲間に関心から感謝致します。また、是非参加したいと思います。



## H・T

今回は、赤羽自然観察公園での BBQ に初めて参加しました。晴天で絶好の BBQ 日和でした。私は準備で、汁物の野菜を切ることに参加しました。周囲は「私が手を切るのでは!？」と心配していましたが、何とか無事に自分の役目を終える事が出来ました。食事が始まるとローストビーフ等の肉類、焼きそば、カレー、ポトフ、マカロニサラダ、フル

## T・M

4月20日、支える会主催の BBQ がありました。天気にも恵まれ、絶好の BBQ 日和となりました。バーブホーム組は、焼きそば担当となり、大量の野菜を切り、下準備をするのですが、そこからもう、てんやわんやの大騒ぎでした。汁物を、よそう係りと云う大役も任されたのですが、まあまあ早い段階で、紙のお

腕があるにも拘わらず、自分の左手に汁をよそって火傷をすると云う大惨事に見舞われました。しかも、そこで自分の欠点が出て「火傷したので代わって下さい」の一言が、言えなかったのが悔やまれます。段々と痛みも増して来て、折角、午後のミーティングの司会も任されたのに、火傷が気になって集中出来ませんでした。良い方に考えれば「司会やって」と言われて緊張していたのですが、火傷したお陰で緊張せずに済んだと言ったところでしょうか？まあ、色々と反省も多かったですが、良くも悪くも思い出に残る一日となりました。後は、火傷の痕が残らない様にお祈りします。支える会の皆さん、ありがとうございました。



楽しく過ごさせて頂きました。100名程のバーベキューと云った事も初めての事でした。焼きそばの担当で味付けをしただけでしたが、面白く又、久々の料理でした。そして今日、メモ帳にめもった「気楽にやろうでもやろう」で「でもやろう」がAAやマックプログラムの一環として捉えて、成長・回復出来る一部のものと思いましたが「気楽」に出来ました。本当に気楽で普段とは違った気を使わない雰囲気、知らない顔の方々も来ていましたが、緊張もせず過ごした感じで、ひと時の小休止でした。花見に続きバーベキューに参加出来ありがとうございました。ミーティングとは違うイベントにまた参加したいです。41周年のイベントも楽しみにしています。



I・T

**前**回は、雨天だったので、みのわでの開催だったので初めて赤羽自然観察公園で開かれる BBQ に参加しました。

東京に来て1年程が経ち、東京での仲間も知っている人が増えたなあと思いつながらまわりを見渡していました。

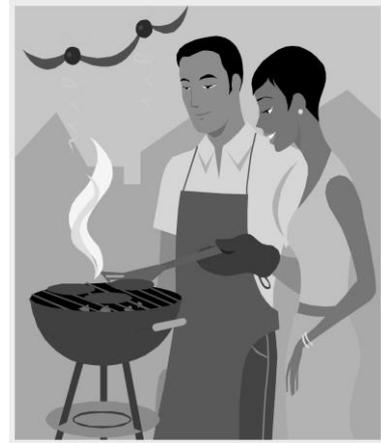
天気も良く、東京には珍しい自然豊かな場所で楽しい時間が過ごせました。



O・K

**今**回で二度目の BBQ。無事に一年過ごせて何よりです。お酒をやめて生きていかねば…、と心に決めたものの「何らかの良からぬ事」が起こるのではないかと漠然とした不安をかかえ一日一日を過ごしてきました。繰り返しになりますが、何とか無事にこ

の一年を迎えられたことに感謝しております。



H・M

**平**成31年4月20日（土）に赤羽自然観察公園で春の BBQ が開催

されました。

雲ひとつない晴天のもと午前10時に集まり準備を開始しました。去年は何もかもが初めてで何をして良いかがわからず、“オドオド”していましたが、今年は少し余裕を持って向かえられました。汁物の具材の用意という役割を頂き、野菜・コンニャク・きのこ等をひと口大にして大鍋に入れました。全体の食材が整いさあ昼食開始となりました。この時は、カレーの盛り付けをして、焼きソバ、お肉と調和をとりながら並べました。男女93人が皿の“ごち

そう”をたいらげおかわりをする姿は、壮観であり、又大変忙しかったです。私もお肉・カレー・焼きソバを沢山食べましたが、最後に食べたフルーツ・ポンチは今年も格別でした。4つのグループに別れてのミーティングでは、みんなのスピーチで、お酒を飲んでいた時には考えられない野外での開放感あふれるBBQに参加できた喜びや、大勢で食べる楽しさや、自分の事を話をできるなどたくさんの発見があったようです。私も笑顔の仲間と本当に楽しい一日でした。

N・H

**大**型連休を2週間後に控えた4月20日、その連休を想わせる様な好天に恵まれ会場である赤羽自然観察公園に向かう。前回のハウスの役割が Pasta作りだったので「今日は何かな？」と到着すると「汁物」との事。RDを始めマック関連施設の顔馴染み仲間が続々と到着し、何だか“青空セミナー”に来た思いだ。食材のカットなら食当で鍛えた腕の見

せ処。味の仕上げは？と鍋の方を見ると待ちわびた様子の施設長を発見!! 自ずとカットスピードが増す。仲間の包丁捌きに肝を冷やす場面も有ったが、特上の汁物完成! 「いただきます」の号令の下、一目散でメインの肉をほうばる。私事の為、恒例の合同青空ミーティングには参加出来なかったが、次回も参加出来ればと願う外プロでした。皆様ごちそうさまでした。



H・R

**過**去、BBQなんてものは、酒を飲む為の上等な口実に過ぎなかった。買い出し、仕込み、片付け、積極的に仕事をするようにしていた。炎天下でひたすら焼き場を引き受けるのもい

い。「これだけ頑張っているのだから、僕はたらふく飲んでもいいのですよ」と、周りにも自分にもアピールをする。これが酒を美味しくするコツである。

雑務で忙しいので、肉は少ししか食べない。酒が入らなくなるから食べられない、という本音は隠す。

「お肉は皆様でどうぞ。僕は焦げた人参で結構です」謙虚なフリをするのもまた楽しかった。これは、酒と別の酔いをもたらしていたように思う。

とにかく不正直だった。どこか、何かを演じていた。

雑務も案外楽しかった。人に喜ばれるのは嬉しかった。

でも、自分だって本当は肉を食べたかったのではないだろうか。

あんなにガバガバ飲まなくて、よかったのではないだろうか。

振り返りの多いBBQだった。関わった全ての方々へ、ありがとうございました。

1 昨年から、複数回にわたり参加させていただいたので、材料しこみ、調理手伝いの合間に、ひまをみつけては、上手く他の施設の仲間とのコミュニケーション（スポーツ・ゲームなど）を楽しめる様になり、それなりに充実しているのですが、つい、食べる事がおろそかになってしまいます。油をあびて熱い思いをして調理を手伝ったり、洗い物をひたすらやりつづけて、材料を切り続けていると、もうそれだけでおなかいっぱいになってしまうから…。

毎回、食欲がわかずにほとんど口をつける事ができない状態です。

食べる事も楽しめる自分でありたい。



N・T

1年前入院中参加して何も出来ずウロウロしているばかりでした。一年後仲間と一緒に楽しく一日過ごしている自分がいました。一年前酒のない生活は考えられませんでした。今同じ場所にいて飲まない生活をしていく為の施設のプログラムを何とかやっている毎日ですが、全く先の見えない頃に比べてどうにかこうにかこれからのことを考えられるようになりました。一日沢山の仲間にあえて嬉しかったです。一年後又同じ仲間にあえるよう一日一日大事に過ごして行きたいと思えます。



N・K

み のわマックに来てから二回目の BBQ でした。初めての時は何をして良いのか分からず、仲間とのコミュニケーションも上手くとれない中でしたが、今回は自分からやきそばをやらせていただいたり、外でのミーティングも初めてだして、楽しく参加出来ました。プログラムも進んで、イベントの感じ方も変わって来たのを実感します。

S・M

み のわに来て何回目かは忘れてしまいましたが、今回も BBQ に参加させて頂きました。初めて BBQ に参加した事を思い出します。施設に来て右も左もわからなかったけど、BBQ で仲間と他の人のために食事をつくる。このプログラムが僕の最初のいくつかのハードルをかんたんにとびこえさせて頂いたのをおぼえています。最初はビクビクでやきそばを作るだけなのに、腰が引けた状態でこわくてしょうがなかったけど、仲間の「おいしい

よ」という言葉にとてもすくわれました。

今回はかなりマニアックな、ドライカレーをお湯で戻すという、プログラムでしたが、お湯を沸かすところから鍋の選定もあり、みんなで試行錯誤しながらやるのはとても楽しかったです。一人で独占しないですばやく仲間と交代できたのも1回1回の経験から学んだことだと思います。

支える会をはじめ福祉・プログラム・仲間感謝して飲まないで少しずつ成長させて頂いております。ありがとうございました。

## T・S

**マ**ックに来てから初めてのバーベキューでした。他の施設との交流もあり、非常に新鮮でした。何よりも、楽しかったです。

準備では、包丁の使い方を、あれこれ仲間と言ひ合いながら作業を進めていきました。そういう過程では、普段は見られない仲間の姿を見ることができたのも良い思い出となっています。

空腹を満たした後、外で行うミーティングも、OB・OGの方、他の施設の方、スタッフの方々がいた事もあり、何とも言えない穏やかな雰囲気味わえたと思います。最後また肉を焼いてくれた仲間、焼きそばに腕をふるってくれた仲間、スープを取り分けてくれた仲間とスタッフの皆様感謝の気持ちでいっぱいです。来年も楽しみにしています。

## A・Y

**酒**無しのバーベキューや花見、宴会などは、不可能とと思っていましたが、その日は、一度も「酒があったらなあ」と思ったことが無く、新しい自分を発見できたことが大変嬉しく思います。その場を設けていただいた大勢の仲間たちに感謝します。

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

## 平成31年4月の通所者状況

### ●通所者数

|    |       |
|----|-------|
|    | 新規    |
| 継続 | 12    |
| 新規 |       |
| 合計 | 12(2) |

### 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 | 1  | 0  | 1  |
|    | 小計  | 2  | 0  | 2  |
| 施設 | S荘  | 0  | 0  | 0  |
|    | Y寮  | 0  | 0  | 0  |
|    | その他 | 0  | 0  | 0  |
|    | 小計  | 0  | 0  | 0  |
| 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 | 3  | 0  | 3  |
|    | その他 | 0  | 0  | 0  |
|    | 小計  | 3  | 0  | 3  |

|              |        |    |   |    |
|--------------|--------|----|---|----|
| ミニ<br>ー<br>R | みのわ通所者 | 13 | 0 | 13 |
|              | 就労者    | 0  | 0 | 0  |
|              | 計      | 13 | 0 | 13 |

### ②地域別

|     | 男性 |
|-----|----|
| 東京都 | 10 |
| 埼玉県 | 2  |
| 千葉県 | 0  |
| 合計  | 12 |

### ③年齢別

\* 試通・アフター含む

|     | 男性 |
|-----|----|
| 10代 |    |
| 20代 | 1  |
| 30代 | 4  |
| 40代 | 5  |
| 50代 | 4  |
| 60代 | 3  |
| 70代 |    |
| 合計  | 17 |

### ④中途終了

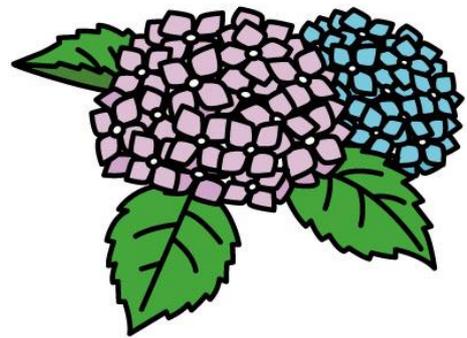
|    | 自己都合 | スリップ | AA | 他施設 | その他 | 合計 |
|----|------|------|----|-----|-----|----|
| 理由 | 0    | 0    | 0  | 0   | 0   | 0  |

### 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

|     |   |                 |               |
|-----|---|-----------------|---------------|
| 2日  | 日 | さいたまマック感謝の集い    | 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       |
| 16日 | 日 | みのわマック41周年感謝の集い | 赤羽会館          |
| 19日 | 水 | 体操(AM)          | 滝野川西ふれあい館     |
| 20日 | 木 | マック・ダルクソフトバレー大会 | 赤羽体育館         |
| 23日 | 日 | 台東G・浅草Gセミナー     | 台東区生涯学習センター   |
| 26日 | 水 | 卓球(AM)          | 滝野川西ふれあい会館    |
| 27日 | 木 | 本木荘ソフト(PM)      | 荒川河川敷         |

### 編集後記

今年は5月に入り、令和元年になり世間では10連休の会社や職場もあった様ですが、皆さんは、どの様に過ごしましたでしょうか？意外と苦痛に感じてた方々も多かった様ですね。みのわマックでは、皆さんご存知の様に一年365日休み無く開所していますので、10連休とは全く無関係でした。4月20日、赤羽自然観察公園にて恒例の“みのわマック支える会 春のBBQ大会”が行われました。今回は100名弱の仲間達に参加して頂き、みんなでワイワイ、ガヤガヤと食事をして、普段あまり会う事のない仲間達と青空ミーティングを行いました。もう数回参加している仲間、今回が初めての参加の仲間がいました。今回のマック便りは、みのわマックの数回参加、初参加の仲間達の感想文を掲載しました。どうぞお楽しみ下さい。

みのわマック 川村 良一