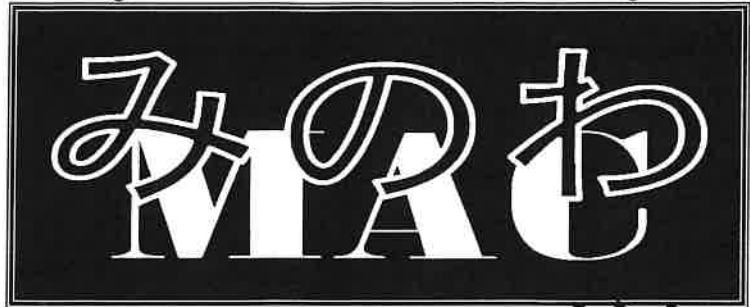




みのわマックを支える会



だより

2019年1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300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

皆様、新年明けましておめでとうございます。

新たな年を迎え、皆様にとって本年に多幸がありますようお祈りいたしております。さて今月号のマックだよりはみのわマックの職員より新年のご挨拶をお届けします。是非お楽しみください。



『新年のご挨拶』

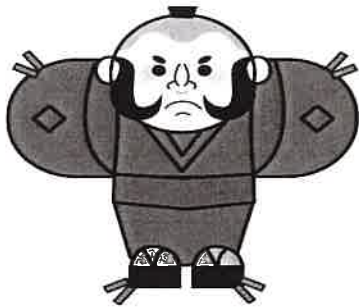
みのわマック施設長

伊藤 達雄

新年あけましておめでとうございます。昭和に生まれ平成で飲んだくれ、家族との離別後入退院を繰り返し最後に、みのわマックにつながり、ソ

ーバーを続けています。今年5月からの新年号になるのでしょうか?行く年、一年を振り返り・来る年、どんな一年になるのか?ワクワク/ドキドキ/ソワソワ私

も今年は、還暦を迎え、そろそろ若いスタッフを中心にプログラムを仲間に伝えて貰いたい 今日この頃です。仲間の回復を信じてマックのお手伝いを、させて頂きます。今年も一年良い年でありますように。



成宮 康彦

新年あけましておめでとうございます。

みのわマックの職員になって、早いもので6年が経ちました。

酒をやめて何年経とうが、職員になって何年経とうが、日々の出来事が思い通りに進む訳ではありません。これはどうやら、先行く仲間たちの姿を見ていると、これから先もずっとそのようです。

ただ、思い通りにならない出来事に対しての捉え方や行動が変わっていく仲間たちの姿を見させてもらうことで、『私にも同じ変化が訪れているのだろ うなあ・・・』ということ、信じている ということ、支えられています。

多くの仲間たちに支えられ、昨年もどうやらなんとか乗り越えてこられたように感じています。

今年も色々な事が起こることでしょうが、フェローシップと12ステッププログラムでひとつひとつ乗り越え、経験を積みさせていただきたいと思えます。

本年もよろしくお願い申し上げます。



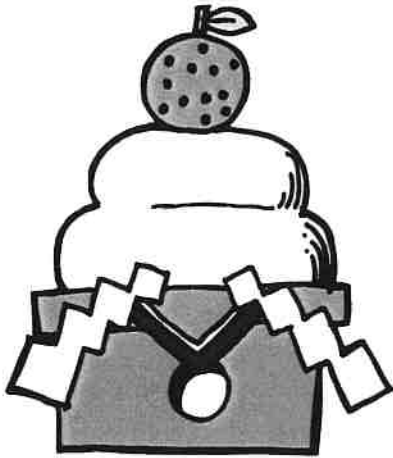
古屋 茂直

新年あけましておめでとうございます。旧年中は大変お世話にな

り、今年も新年を迎えることが出来てとても嬉しく感じます。去年は毎年恒例のイベントなどがあり、一年があつという間に過ぎましたが、まだまだ分からない

ところがあり、教わることも多い日々が続いておりますが、心身ともに健康管理を大事にしていきたいと思ひます。

今年もよろしくお願ひ申し上げます。



川村 良一

新年明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひいたします。

今季は暖冬と云う長期予報が出ていましたが、とは言えやはり冬は寒いですね。平成最後の年になりましたが、今年はどうんな年になるのではないかと長期計画も、勿論必要ですが、中長期・短期計画のもとに自分に何が必要か？何が出来るか？何をすべきか？を良く考え今日のプログラムを実践していきたいと思ひます。



新年のあいさつ

小野寺 志万子

新年明けましておめでとうございます。

みのわマックの職員として6ヶ月が経ちました、初めての新年を迎えます。オハナから、みのわマックに6月に移動し間もなく40周年感謝の集い記念大会と大きなイベントもあり、訳も分からずに皆さまには、ご迷惑をお掛けしました。

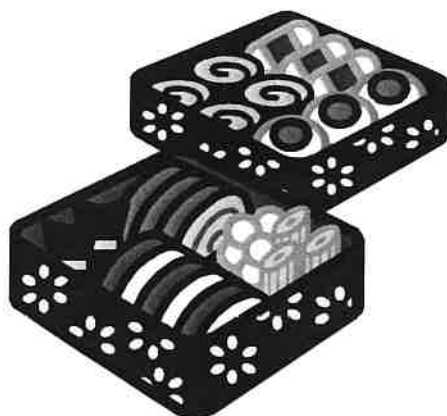
まだ年間行事が分からずに、毎日バタバタと目まぐるしく半年を過ごしてしまった様に感じています。

男性ばかりの仲間の中で、どうしたら良いか?と思う事も多々ありますが、ありのままの自分であるしかないと思っています。

みのわに移って、仕事の内容がガラッと変わり、わからない事ばかりですが、色々な人に助けていただいて、毎日を過

ごしています。

今年もよろしくお祈いします。

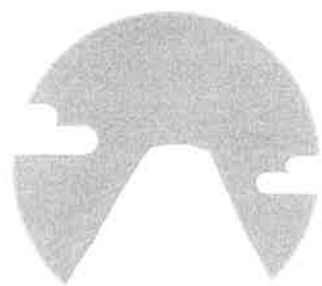


高岡 鉄雄

新年あけましておめでとうございます。

昨年の8月半ば担当職員より、「そろそろ次のステップとして、マックの食堂部をやってみないか?」と驚きの提案を頂きました。プライド高い不健康の心は、「勘弁して下さいよ!」と叫んでいましたが、マックで生活してきた健康的な心は、「お願いします!」に切り替わり気

がつくと声を発していました。霊的成長？してきたかもしれません。実際に仕事をするまで不健康な心との葛藤がありました。いざ始めると毎日楽しく仕事をさせていただいております。体験労働で学んだ“謙虚”が幸せな心豊かな平安の気持ちを育ててくれる日々を過ごさせて頂いております。飲んでいた時には感じる事が出来なかった幸せな気持ちを育ててもらっている気がします。飲んでいる時の自分は“料理を作っている！”でしたが今の私は、作らせて頂いているに変化してきている気がします。今年も謙虚と感謝の気持ちを忘れず心豊かに生活して行きたいと思えます。



村田 真澄

新年あけましておめでとうございます。すでにマック3年目となっております。最近、日常生活に甘えてしまっ、緊張感が薄くなってきている気がします。初心に戻って丁寧な作業を心がけます。年齢を重ねた自分には、急がないことが大事になってきました。今年もよろしくお祈いします。





新年あいさつ

濱口 金也

新年明けましておめでとうございます。

本年もよろしく願いいたします。

私は昨年10月中旬より毎週月曜日、アルバイト職員として奉職させていただいています。

MACはAAミーティングとは異なり、MACプログラムに沿い「回復」への基礎を造るところです。今の私は、ハーフ

ウェイハウスであるMACでは、“ビギナー”と言えます。従って、このプログラムの理解を深め、「自分の回復のプロセスと多くの経験を取り入れて」、通所者や職員の皆さんと「希望」を分かち合いながら、「STEP 1 2」を忘れず、ともに「回復」へ向きたいと考えます。

MACに繋がらせていただき、この施設の目的が、新しい生き方を求め続ける準備を行ない、新しい生き方を目指す、そのためのトレーニングに励むことにある、ということを感じさせられました。

当事者がプログラムの目的を成し遂げるためには、正直、無私、純粹、謙虚を徹底して求め続け、そのための訓練が必要だと痛感しています。

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

平成30年12月の通所者状況

●通所者数

	新規
継続	12
新規	1
合計	13(1)

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	1	0	1
	小計	1	0	1
福祉	東京都	7	0	7
	埼玉県	1	0	1
	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	2	1	3
	その他	1	0	1
	小計	3	1	4

ミニ ー R	みのわ通所者	12	2	14
	就労者	0	0	0
	計	12	2	14

②地域別

	男性
東京都	12
埼玉県	1
千葉県	0
合計	13

③年齢別 * 試通・アフター含む

	男性
10代	
20代	1
30代	4
40代	7
50代	3
60代	4
70代	
合計	19

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	0	0	0	0	1

⑤終了者

	就労	AA	他施設	復職	その他	合計
行き先	1	0	0	0	0	1



の外プログラム予定

1日	火・祝	初詣	滝野川八幡神社
3日	木	おしるこフェロー	みのわマック
9日	水	調理実習／統一(AM)	滝野川文化会館
16日	水	体操(AM)	滝野川西ふれあい館
23日	水	卓球(AM)	滝野川西ふれあい館

編集後記

改めてまして、あけましておめでとうございます。この編集後記を書き始めて今年で4年目になりました。そして、“マック便り”も今号で300号になりました。昨年の40周年記念の時にマック便りの初期の頃からのものを見たのですが、大方一番多く使われていた言葉が“感謝”でした。私もこの編集後記のお陰で色々と声を掛けて頂ける様になりました。“川村さん、編集後記読んでますよ”等。又、これをきっかけに文通をさせて頂いている先生もいらっしやいます、四季折々の絵葉書と季語で、いつも暖かい応援のお手紙を頂いております。正に編集後記を読んで頂いている皆さんに“感謝”です。本年も“マック便り”の誌面で皆様にお会い出来る事楽しみにしております。

みのわマック 川村 良一