

障害福祉サービス自立訓練(生活訓練)事業所



みのわMACだより

「みのわマック秋季ステップセミナー」開催！



皆様への感謝の気持ちを込めた横断幕

12月14日(土)東京都北区赤羽会館において「みのわマック秋季ステップセミナー」を開催しました。首都圏の10か所以上の依存症回復支援施設から約200名の参加者があり、会場はほぼ満員となりました。

セミナーでは、みのわマックを皮切りに、サポートセンターオハナ、RD デイケアセンター及び川崎マックの各利用者の方々からステップ1・2・3にまつわるスピーチを行っていただきました。

続いてみのわマックにゆかりのある5名の方々に、それぞれステップ4からステップ12にかけてのスピーチをいただきました。

いずれのスピーチもご自身の体験を踏まえた示唆に富むお話であり、回復への希望を持てる内容でした。

セミナーの最後に小山副施設長から10月6日から12月6日にかけて行われた「バープホーム再建プロジェクト」の一環としてのクラウドファンディングの結果を報告するとともに、支援への御礼が会場の方々に伝えられました。

ご来場くださいました皆様、本当にありがとうございました。



みのわマック利用者代表スピーチ

マック・ダルククリスマス会に参加しました

去る12月19日(木)、北区滝野川会館大ホールで開催された「マック・ダルククリスマス会」に参加しました。関東とその近県の16以上のマック・ダルクの各団体から300名を超える参加者が集まりました。みのわマックはもちろんのこと参加各団体は、この日のために練習をしてきた合唱、ダンス、寸劇等によって創意工夫をこらした舞台を演出しました。

みのわマックは、お揃いのサンタクロースの衣装をまとい山下達郎の「クリスマス・イブ」に続いて、吉幾三の曲の替え歌「俺らマックさ行くだ」、そしてV6の曲の替え歌「WAになって祈ろう」の合計3曲を合唱しました。

会場のたくさんの参加者とともに、歌って踊って大いに盛り上がりました。



入念なリハーサル



会場の皆様と大合唱

みのわマックの大掃除

12月20日(金)、年末恒例大掃除を行いました。全員で協力して家具を移動させるなどして普段は清掃が行き届かない場所まで徹底的に清掃しました。

清掃後には「室内が明るくなった」との感想が聞かれました。寒い一日でしたが汗をかきながら作業し、終了後はきれいになった施設を見て達成感と満足感がありました。これで清々しい新年を迎える準備ができました。



食堂も、ミーティングルームも家具等を移動させて普段清掃できない箇所も徹底的に清掃

利用者さんの…今年の抱負

今回も利用者の皆様から「今年の抱負」を書いていただきました。写真はみのわマックの年末年始の様子です。大晦日、昼食に年越しそばを食べ、夜は鍋フェローを行いました。元旦には初詣に行きました。そして、3日は「みのわマックを支える会」の開催するお汁粉フェローがあり、関係施設からはたくさんの参加者がありました。

自分は去年の12月19日に札幌の病院からまっすぐみのわマックに来ました。札幌時代から中間施設に居ましたが、うまくいかず決心して東京に出てきました。今年の抱負は、新しい仲間や環境に早く慣れ、自分の居場所を見つけ、今日一日、飲まない日が続けていき、数多くAAのミーティングに足を運び仲間を増やしていきたいと思います。あとは、優先順位をつけて自分の体をいたわっていききたいと思います。(W.O)

去年よりスキルアップできるよう、いろいろと挑戦する年にしたいと思います。具体的には性格上の欠点の「恐れ」を克服し、勇気と自信を持って行動したいです。まず、仕事場のコミュニケーションを第一にしたいですし、仕事内容をもう一つ増やしていきたいです。日常の英語を話せるようにもしたいです。自分自身に関するプログラムを自分で考え行動できるよう努力し続け、分からないことや一つの思考に執着しないように、仲間やスポンサーに聞ける環境にあることを忘れないようにし、今日一日アディクションに囚われないように過ごしていきたいです。(T.E)



大盛年越しそば(大晦日)



来年も穏やかな1年に～(大晦日)



恒例の鍋フェロー(大晦日)



1年おつかれさまでした！(大晦日)

施設に入所して二年半が経ちました。今現在は週三の六時間で仕事をしています。ここまで出来るようになったのも心温かい環境に恵まれたおかげなのかなと思います。それでも生きている中で、思う通りにいかないことにイライラすることがシラフになっても訪れることが昨年はありました。なかなか人に相談できない、イライラが募り過ぎて何に対してストレスなのか分からないときがありました。疲れもある意味ストレスです。仕事で忙しく、帰りが遅くなったとき、施設に電話して職員さんに励まされたり、施設に戻ってきたときには、本気で疲れたと言えたり、人の温かみや思いを言える場所があるということに感謝だなんてその時改めて思ったし、救われた気持ちになりました。私もいつかは人の心配をしたり、励ましたり、人に声掛けをしたり、積極的にできる人になりたいと思いました。あとは無理をしない生き方をしていきたいと思っています。(T.Y)

自分は2024年12月16日に退院し、施設の方が親切に病院に迎えに来てくれて、新しい仲間がで、新生活がスタートした。教わったことのない難しいことばかりだが、聞けば仲間や職員の方々が親切に教えてくれて、楽しいと思うようになり、自分は本当に一からのスタートだけど、頑張って日々やろうと思った。午前午後は、施設にてプログラム、夜は毎日AAの会場に行き参加、休みは無く、でも、新しい仲間が出来たし、AAに参加すればいろいろな話が聞けるし、日々、何か楽しいなと思うことがある施設。自分で決めた場所だし、正直疲れるけど、12ステップを一から頑張っていきたい。一人じゃない、楽しい仲間と一緒に。明日は何があるかなあ。(C.H)

競馬やめて、金貯める。(Y.M)



すき焼きを堪能(大晦日)



2024年最後のミーティング(大晦日)



滝野川八幡神社へ初詣(元日)



お参りしました(元日)

毎朝、欠かさず今日一日飲まない日を過ごせるようお祈りをし、一日の終わりにはその日全ての事、人に感謝をする習慣を継続する。仕事、AA ミーティング、役割の活動にベストを尽くす。(Y.K)

今年は、「勢いがおう盛な年である。」とおみくじでは出たため、大きなことに挑戦してみたい。まずは、セミナーの出し物だが、軽いダンスや、仮装を取り入れたり、楽器を演奏したり、はたまた、曲自体を作ってみたい。横断幕にももっとこだわりを強く持ちたい。次に就職についてだが、接客をやってみたい、自らのトークのうまさやユーモアをアピールしたい。いずれにしても周りの協力を積極的に求める必要があるので、遠慮せずに頼みごとができる自分になりたい。(K.Y)

今年の抱負は、まずみのわマックのルールを守り、プログラムの123を基本に、特にステップ1のアルコールに対し無力を認めて、どん底だということを認めて、一度再飲酒に対する体験を思い出し、一度口に含んだら止まらなくなる経験を忘れることなく、断酒を続けていこうと思います。あと、本当の自分と向き合い、恐れ、自己憐憫、弱さ、不誠実、不正直、感謝など自分の気持ちをコントロールできるようにしていきたい。とにかく、あせらずに落ち着いて、今日一日を過ごしていきたい。いずれホームグループに戻って仲間及びスポンサーと分かち合いたいと思う。(H.H)

自身の心理の根幹(神髄)又は要に謙虚・勇気・正直を据え、右膝の完治を目指し、神の意志を知ることと、自分自身の善を今日一日歩み行く。(M.S)



おみくじの結果は？(元日)



皆で記念撮影(元日)



お昼はおせちとお雑煮(元日)



卒業生もお手伝いに(元日)

令和七年の抱負は、「自分の可能なことを見定め、安心して卒業する。」です。元日、初詣でお参りさせて頂いたお願い事では、今年自分を守らせてください、とお願いしました。自分がこの言葉を繰り返すと、ごちゃごちゃした頭が和らぎ、腹の底のざわつきも落ち着いてくるからです。去年の私への課題で、素直に正直に、も合わせると、健康的意識に成っていくのが間違いないからです。皆様にも、今年、こんな自分で宜しくお願い致します。(R.F)

一昨年の大晦日と昨年の元旦から正月にかけての記憶がないままに無駄に過ごしてしまった一年の始まりであり、そのままの悪いイメージでスタートした一年でしたが、今年はしっかりと記憶に残る正月を迎えて、且つ、しっかりと初詣も出来て本年の一年をきちんとした形でスタートが出来た事に、先ず嬉しさを感じています。その中、今年の抱負は、己自身の依存症(複数)と共に身体の病(完治しない)、病と身体共に回復に向けて戦っていかなければならない一年ですが、この一日で「二年のメダル」を頂けるスタートともなりますが、まずは二年のメダルを節目として新たな気持ちで、ソーバーを続けながら、自分の体で可能な仕事に就いて一人暮らしに向けてステップ、またはプログラムを進めていく事です。が、しかし、決して焦る事なく、全てを「信じて」「委ねる」に身をまかせて一年を過ごしていきたいと思っています。全ては、本当に焦らずに、只単に、「今日一日」の積み重ねの一手にしたいです。(H.T)



きな粉、黒ごま、納豆など様々なお餅(1/3)



特製の筑前煮(1/3)



熱々の豚汁も(1/3)



お汁粉フェローシップ(1/3)

変化！そしてやり遂げる！①変わりたいという意欲を常に身体を中心から離さない。(ステップ1～3の回復)②自分の古い考えを使わない事を意識する。③理屈抜きで休まない。(午前・午後マック)AAの出席率をMin90%以上とする。④数多くのボランティアに積極的に参加する。⑤施設内外、イベント等中心的存在を担えるよう努力する。以上、自分で掲げた五か条を有言実行出来るようにしたいと思います。(T.O)

2022年の12月にみのわマックに繋がり二年が経過しました。短期の目標はRDデイケアセンターを休まず通所・卒業です。その後にスポンサーシップをとらせていただきホームグループの役割を積極的に参加したい。中期は仕事を決め体を慣らし、ひきつづきAAに参加する。日々の規則正しい生活と食事を崩すことなくしたい。安定した時期にサテライトでの一人暮らし。今までアルコールで体を痛めつけてきたので、自分を「大切に」「自分を愛する」を今年の抱負にしたい。仲間と過ごす時間も大事にしたいし、残り少ない一日一日を精一杯、前向きに変化する年にしたい。(K.I)



川崎マックの仲間と(1/3)



2階と3階で交流(1/3)

サテライト型グループホームを新設

本誌昨年7月号でJR赤羽駅付近に3名定員の新しいグループホームを開設したことをお知らせいたしました。この度、JR十条駅徒歩約5分の場所にこの新規開設したグループホームのサテライト(単身用ワンルーム型グループホーム)の新設が東京都から認められました。

居室の南側にバルコニーがあって居室内は明るく、専有面積も約21㎡あり、単身生活を送るには十分な広さを確保しております。

サテライト型グループホームは、グループホームでの共同生活を経て本格的な居宅生活に移行する前段階の単身生活の練習の場として機能することが期待されます。

プログラムのさらなるステップアップの場としてご利用いただきたいと思います。



居室内部の様子

2月の外プログラム

- 5日(水) 調理実習/滝野川会館
 9日(日) さいたまマックスステップセミナー
 /さいたま市産業文化センター
 13日(木) 北精連歌合戦/赤羽会館
 19日(水) 体操/西ふれあい館
 26日(水) 卓球/西ふれあい館

オープンミーティング 毎月第3日曜日 PM6:00~7:30

どなたでも参加できます。気軽にお越しください。

主催:みのわマック OB

グループホーム	14名	アディクションの種類	
自主運営ホーム	2名	アルコール	9名
入寮者	16名	薬物	0名
自宅から	0名	ギャンブル	3名
合計	16名	その他	4名
		合計	16名

2025.1.15 現在

編集後記

年末年始のイベントも無事に乗り越える事が出来、変わらない日常が戻って来ました。
 おかげさまでインフルエンザにかかっている仲間もなく、元気に過ごしています。
 「今年の抱負」をテーマに各人の思いが書かれています。
 まだまだ、寒い日が続きます。どうぞご自愛下さい。

みのわマック 小野寺



特定非営利活動法人ジャパンマック
 障害福祉サービス/自立訓練(生活訓練)事業所
 みのわマック
 東京都北区滝野川 7-35-2
 03-5974-5091
 minowamac@japanmac.or.jp