

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

◇調理実習を行いました◇

ここ最近の調理実習は、調理設備の整った施設をお借りすることで、より本格的な環境のもとで定期的に行うことができるようになっています。回を重ねるごとに参加者同士の関係も深まり、調理技術だけでなく、「食」を通じて生まれる交流や学びの場としての広がりも感じられるようになりました。



この日のメニューは、「ラタトゥイユ」。夏の訪れを感じさせるような見た目にも涼やかな一品で、蒸し暑い日にも食欲をそそる、まさに季節感あふれるメニューでした。彩り豊かな食材や食感に工夫を凝らした内容で、利用者の皆さんは手際よく調理を進めながら、時折笑顔を交わし、和やかな雰囲気の中で取り組まれていました。

そして今回は、日頃より健康面でお世話になっている山口医院の田口先生と吉川管理栄養士にご参加いただき、調理の様子や完成した料理への温かいコメントと共に、医療と栄養の専門的な視点からの総評を頂戴しました。利用者からの質問にも答えていただき、日常生活を見直すヒントや健康への意識を高めるきっかけにもなり、大変意義深い時間となりました。



アル施連の春の交流会で大健闘

5月27日(火)、川崎市とどろきアリーナにて開催された「アルコール・薬物施設連絡会 春の交流会(ソフトバレーボール大会)」に、みのわマックも参加しました。このイベントには、東京・神奈川エリアから15の施設が集い、日々の練習の成果を発揮するべく、熱い戦いが繰り広げられました。

みのわマックは「交流部門」トーナメントにエントリーし、笑顔と熱意あふれるプレーで準決勝まで勝ち進みました。準決勝では、強豪・RDP 横浜と白熱の接戦を繰り広げ、惜しくも敗退しましたが、堂々の第3位に輝き、表彰を受けることができました。

チーム全員ができる限り参加できるよう、選手交代を積極的に行いながら、それぞれの役割を全うしました。特に、サービスエースによる得点シーンは、練習の成果がしっかりと表れた瞬間でした。限られた時間の中で集中して取り組んだサーブ練習や、メンバー同士の声かけが、大会での好成績につながったと感じています。

スポーツを通じて、心も体もリフレッシュし、他施設の方々とも交流を深められた、実り多き一日となりました。



…30 年以上にわたり、みのわマックの職員として依存症者支援に携わってこられた小林太郎さんが、今年 3 月で退職されました。小林さんがみのわマックに利用者として通所し始めたのは、35 歳のとき。当時のお話を伺いました。…

「やり直せる場所」が、ここにあった

みのわマックに来たのは、井上さん(生活保護ケースワーカー)に連れられてだから、仕方なくという感じでね。失敗する率がすごく高い人間だったから、通所しても帰りに一杯飲んじゃう。病院の外来でも酒臭いとか言われて、足止め食らったりで…マックでも俺が酒飲んでるのはわかっているみたいで。マックが嫌で嫌で「もう来るな」と言われるのを待っていたんですよ。でも、来なくていいって言わないんだよ。



ある日、がぶ飲みして「もうマックやめた」と思って行かなかったんだけど、病院の先生が俺のアパートに夜の 11 時ごろに来てくれて…その先生に申し訳ないと思って…一生懸命に俺のことを何とかしようしてくれたのを裏切ったわけだからさ。はじめて先生の胸の中で泣いてね。「俺、もうあそこ嫌だから。もう一回入院させてほしい」と。でも先生はこういったんだよ。

「小林さんの行くところは病院じゃない。もう一度マックに行きなさい。」

翌朝、井上さんのところに行って、お酒飲んじやいましたと正直に言ったら、「マックに行きなさい」って。嫌だったよ。一杯飲んじやおうと思ったけど、どういうわけか先生を裏切れなかった。そして、みのわマックに行ったら、山本さん(バーブさん)が玄関前で待っていて、「飲まないでまっすぐ AA 行けよ」と。AA も飲んで行ってたから、「なんで飲んでたの」とか「わかってたよ」とか何か言われるのが嫌で、行きたくなくて。でも、入った瞬間に仲間が手を取って「よく来たね」「一緒にやろうよ」と。その帰りも飲酒欲求はあったけど、不思議とまっすぐ帰って寝られたんだよ。

俺ね、この病気の回復のカギは、なんか愛なんだなって。思いやりっていうのかな。知識とか理論とかではなくて、その人がやる気を起こすかどうかは、関わり方次第っていうか、そんなものなのかなと。

…小林さんの語りから、利用者時代の経験が、その後に職員となった小林さんの支援に結びついていることを感じました。上から目線ではなく、その人一人ひとりを尊重した支援を大切にしたい、改めてそう思われる貴重なお話でした。…

8月の外プログラム

- 6日(水) 調理実習/滝野川会館
 13日(水) バドミントン/西ふれあい館
 20日(水) 体操/西ふれあい館
 27日(水) 卓球/西ふれあい館
 28日(木) マックのレガシー/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	15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	11名
入寮者	17名	薬物	0名
自宅から	1名	ギャンブル	1名
合計	18名	その他	6名
		合計	18名

2025.7.13 現在



～だるだる～ボブちゃん～

編集後記

長年に渡りみのわマックにご尽力頂いた、小林さんが退職されました。本当にありがとうございました。今回、小林さんの文章を掲載してあります。

あまり梅雨らしい雨もなく、夏を迎えてしまいました。どなた様におかれましても体調面に十分注意してお過ごし下さい。

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