

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

江ノ島研修2025

7月28日から30日の3日間、利用者11名が参加し、江ノ島で夏季研修を行いました。舞台は、毎年温かく迎えてくださるカトリック片瀬教会。今年もその心地よい環境の中で、海・観光・食・交流と盛りだくさんのプログラムを通じ、充実した日々を過ごしました。

初日は正午に教会へ到着。昼食後はさっそく数名で海へ繰り出し、夏の陽射しの下、波と戯れながらのびのびとリフレッシュ。その夜は、全員が楽しみにしていたバーベキュー。火起こしから調理まで協力して行い、炭火で焼いたお肉を囲んで笑顔の絶えない夕食となりました。

2日目は、午前は鎌倉観光、午後は江の島散策と、それぞれ希望のコースで行動しました。歴史や自然に触れながら、仲間と語り、心に残る景色を共有しました。昼は冷たいそうめん、夕食はみんなで作るカレー。食事のたびに、自然と会話が生まれ、場の一体感が深まりました。

夕食後には、恒例のスイカ割りと花火を楽しみ、締めめのミーティングで、日々の気づきや思いを語り合うことで、研修に対する一人ひとりの意識も高まりました。

最終日は教会の清掃からスタート。感謝の気持ちを込めて丁寧に掃除を行いました。この日は、日本の沿岸に津波警報・津波注意報が発表され、早めに江ノ島を後にして、全員無事帰路につくことができました。食事や片付けは当番制で、互いに支え合いながら役割を果たす姿も印象的でした。

3日間を通して、参加者全員がルールを守り、協力し合いながら有意義な時間を過ごすことができました。片瀬教会の皆様のご厚意に心より感謝いたします。今年もまた、忘れられない夏の思い出がひとつ増えました。



カトリック片瀬教会に宿泊させていただきました



利用者さんの感想



YM…楽しかった。江ノ電は期待していた板張りのものではなかったが乗ってよかった。おみくじを引きに行き、病気を早く治してほしい、とお祈りしたかった。主治医に禁止されていたのでできなかったが、海に泳ぎに行きたかった。帰りのモノレールは揺れたので大変だった。



M.S…片瀬江ノ島夏合宿は、今年で2回目。

7/28(月)…初日は現地到着後、昼食をとり、海へ。やっぱり浮輪はいいね！仲間の手助けあり、ありがとー！夕食はBBQ チキンの香草焼き 牛肉の一部位(多分カルピかな?)美味しゅう御座いました。

7/29(火)…朝からダウン。トイレ以外動けず。食欲もなく、朝・昼抜きでお休み！残念！！夕食はなんとか復帰して馬鈴薯カレーと生白子、茹で白子、茄子浸しは絶品でした！！仲間とシェフにアリガトウ！！

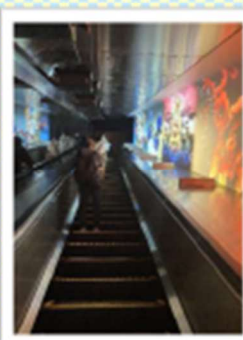
7/30(水)…帰るとき津波警報となり、片瀬江ノ島→藤沢間がストップした為、湘南江ノ島→大船まで湘南モノレールで移動。このルートは初めてで、前後・左右・上下の揺れが酷くちょっとしたスリル感があり、ぜひお試しください。あぁ～疲れた。おしまい。

W.O…7/28 から2泊3日で片瀬江ノ島の方へ、夏季研修に行ってきました。自分にとっては人生初の片瀬江ノ島です。札幌に居た時は以前にみのわマックに居た仲間に研修の思い出話を聞いていましたが、実際に自分が行けるとは夢にも思っていませんでした。これもハイパーパワーの力なののでしょうか。

初日は、教会の方でゆっくりしました。夕方になりBBQ が始まり、最初から食べるペースを上げず、徐々にペースを上げて食べたのでたくさん食べとても満足しました。やはり皆でワイワイしながら食べるのはおいしいし楽しかったです。2 日目は、午前中、鎌倉の方へ行きました。はじめて江ノ電に乗りテレビで見る風景にとっても感動しました。電車に乗っている途中で足がすり、黙ってしようと思ったのですが、目的地の駅に着きすぐに言いました。他の仲間に心配、迷惑かけ申し訳ないと思いました。他の仲間とは別な散策コースになり自分と職員さん二人で長谷寺に行き、これもまたテレビで見る景色より実際に自分で見て感動して鳥肌が立ちました。帰りに神社に寄り、研修に来れた感謝のお礼を込めて祈りました。一日一日、飲まないでいたからこそ行けたと思うので、昔みたいにお酒を毎日飲んでいたらこんなに感動したり、食事がおいしく感じるなどできないと思う。なので、また、これからも今日一日を頑張り過ぎず積み重ねていきたいと思います。

最後になりましたが、今回、食事を作ってくれた仲間や案内してくれた仲間、職員に感謝します。





S.A…テレビでは何回も見ていた江ノ島に初めて行った。江ノ島には渡れなかったけど来ただけで感動しました。それから江ノ電に乗れたのも、帰りに初めて乗ったモノレールも感動しました。帰りに準備をしているときに津波を知らせるサイレンが鳴ったのも驚きました。また、来年も江ノ島に行きたいと思います。



K.I…天候にも恵まれた中で新宿駅を出発。仲間と過ごす二泊三日江ノ島夏季研修スタート。暑い日差しを浴びて汗だくになりながら、教会に到着。一日目は海水浴に行かずに身の回りの準備とバーベキューの用意と食べることを目的に出発前から考えていたので実行できた。夕食はバーベキュー。肉、野菜、いか、焼きそばなどたくさん用意しており、炭火の熱気が食欲をそそり、お腹いっぱい食べてしまった。仲間と共に食べる食事はより一層おいしく感じた。二日目は鎌倉と長谷寺観光(午前中)、午後から海水浴に行き日差しを全身に浴び最高の時間を満喫した。

三日目は帰る準備をしていたら、急に津波警報が鳴り響き、一時騒然としたが運行中止などの鉄道路線をいち早く、職員さんが対応していたので別ルートの帰路を選択し無事みのわマックに到着できた。いつも以上に食べ過ぎてしまったり、一年四ヶ月のソーパーをいただき、シラフで仲間と過ごす有意義な今この時間を大切な思い出にしたい。食材や道具の準備・日程調整や段取り、研修に関わっていただいた関係者、先ゆく仲間、職員さん「ありがとうございました」

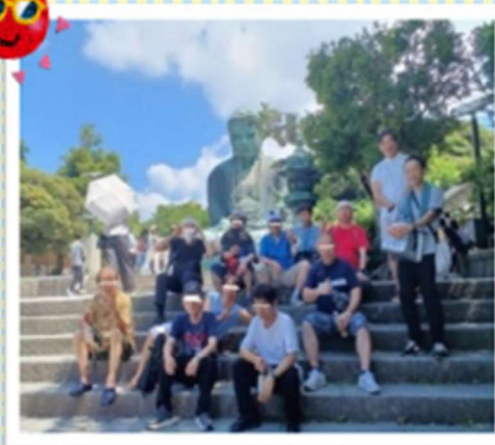
江ノ島夏季研修に参加できたことに感謝です。



T.O…去年に引き続き、二回目の参加となりました。去年と違い、今年は施設に繋がりが約一年が経過したこともあり余裕を持って参加につながったと実感しています。先行く仲間から「与えられたもの」を新しい仲間に伝えてゆくことを当初から考えていたこともあり、充実した三日間であったと思います。個人的には体調面でも予め毎朝約30分の散歩を自発的に実行したことも好影響を与え、今までにない本来持っていた「身体の強さ」が戻りつつあることも実感いたしました。

三日間与えていただいたプログラムを実践できたことも今後の依存症の回復に向けて好材料につながると確信しています。

職員さんをはじめとし、数多くの仲間の支えがあって無事研修を終えることが出来、心より感謝すると共に、時期的に暑い毎日が続く中で健康管理に留意して日々一日を過ごして行きたいと思います。



K.Y...初日は、部屋がサウナ状態で、夜寝られず。寺で引いたおみくじは凶、2日目は海で流されそうになり命のキケンを感じ、肉離れを起こし、その夜は、ゴキブリと戦い、職員とも戦い、最終日は、津波警報でJRが止まりました。

この2泊3日は「ドン底の江ノ島研修」でした。日頃の行いが悪いからとしか言いようがないです。



H.T...私は、この夏の江ノ島合宿に参加するのは今年で二回目となりました。本来ならば、三回目となる筈でしたが、昨年は心臓の手術で行けなくなっていたので二年ぶりの江ノ島!!一昨年とはメンバー(仲間)も職員の顔ぶれも変わっており、新鮮味もあり中々の楽しい思い出を残すことが出来ました。

一昨年のBBQでは、自ら進んで焼き方を担当したのは良かったのですが、私の一番楽しみだった牛タンをいざ食べようとしたら既に無くなっており、これはすぐに恨みのリストに載せ、次回こそは...と思っていたのですが、昨年は参加出来ず。あとで仲間聞いて

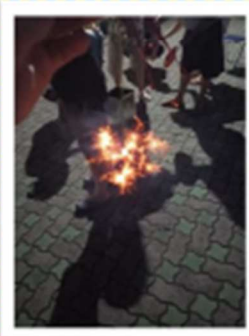
みたら「牛タンは無かったよ」...と言われて「はあー良かった!!」とちらっと思ってしまったのですが、平常心に戻って、仲間は残念な思いをしたんだろうと、少し反省もしました。

今年は体調も十分とは言えなかったのですが、合宿が近づくにつれて、職員さんに心の叫びを再三伝えたところ、今年は牛タンがあり、一昨年の時より多くあるように感じました。私は今回も率先して焼き方に集中しましたが、他の仲間が「牛タン焼きますか?」と言ってきたので、すかさず「牛タンは俺が焼くからまだ置いておいて!」とストップをかけていましたね(笑)。

そしていよいよ牛タンのバットを抱え込む格好で焼いて仲間に食べてもらい、私もちやっかりと食べることができ、至福の喜びを味わい、二年越しの牛タンに感動しましたね。後で考えてみたら、今年のメンバーは若い者が少なく、皆すぐお腹がいっぱいでもう食べられません...と言っていたのでバットの半分近くは私一人で焼いて食べた感じになってしまいましたね(笑)。

一昨年と違うのは、自分自身の携帯電話を持っていく事が出来たので、気に入ったスポットを写真に残せたのが私にとって良き思い出となりました。二年越しの牛タンと写真撮影が、今回一番良かったことでした。帰りは体調が悪く、職員さんの車で送っていただき申し訳ない気持ちと同時に、自分の精神面の弱さにも気付かされました。今回も合宿に参加できてよかったと感じ、このような合宿をプログラムに取り込んでくれる職員の方々に感謝している。





T.Y...今年の江ノ島はフルで参加が出来ました。二度目ということで経験もあり、落ち着いて過ごせたと思います。前回とはまた違うメンバーと過ごす時間に感謝し、良い思い出が出来ました。次回行くときは OB として、参加出来たらと思います。

Y.I...夏の暑い中、スタッフ方々ご苦労様でした。ありがとうございます。湘南江の島には、久しぶりに来ました。みんなと一緒にバーベキューは楽しかったです。お肉がとってもおいしかったです。

夜寝るときは、掛布団があると助かると思いました。集合場所は、新宿駅の小田急線の改札でも良いのかもと思います。お風呂はもう少しゆっくりと入りたいです。

鎌倉大仏と長谷寺は初めて見ました。大きくてビックリしました。成増にある東京大仏もすごく大きくて感動しました。帰るときには、ハブニングがありましたけど、スムーズに帰ることが出来ました。



9月の外プログラム

3日(水) 調理実習/滝野川会館

10日(水) バドミントン/西ふれあい館

15日(月) 城北地区セミナー/北とぴあ13階

17日(水) 体操/西ふれあい館

24日(水) 卓球/西ふれあい館

28日(日) ワンステップセミナー/サンパール荒川

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	13名	アディクションの種類	
自主運営ホーム	1名	アルコール	8名
入寮者	14名	薬物	1名
自宅から	1名	ギャンブル	1名
合計	15名	その他	5名
		合計	15名

2025.8.14 現在



下駄箱のボブ

編集後記

「第47回感謝の集い」には、多くの仲間にご参加いただき、無事に終わることができました。横断幕の作成や出し物の練習など、限られた時間の中で利用者が一丸となって取り組み、当日を迎えることができました。

今年は梅雨入りしてから雨が少なく、気温の高い日が続いております。どうぞ皆さま、熱中症には十分お気をつけください。

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

