

12月の外プログラム

- 2日(火) アル試練 秋のフェスティバル/赤羽会館
 3日(水) 調理実習/滝野川会館
 10日(水) 第1回川崎マック・ダルクセミナー
 /川崎市産業振興会館 1Fホール
 17日(水) マック・ダルク Xmas 会/滝野川会館
 24日(水) 卓球/西ふれあい館



オープンミーティング 每月第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	9名
入寮者	14名	薬物	0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

2025.11.14 現在



ボブ、こっち見て~

編集後記

世間では、「インフルエンザ流行」のニュースが流れています。今年は、例年に比べて流行が早い様に感じます。空気の乾燥も続いている。手洗い・うがいを実施して、感染症に注意しましょう。

みのわでは、新しい職員も入り(退職者もいましたが)、秋の行事であるステップセミナーやBBQ交流会も支える会のお手伝いのおかげで無事に終える事が出来ました。そして今、年末年始の準備に取り掛かっています。

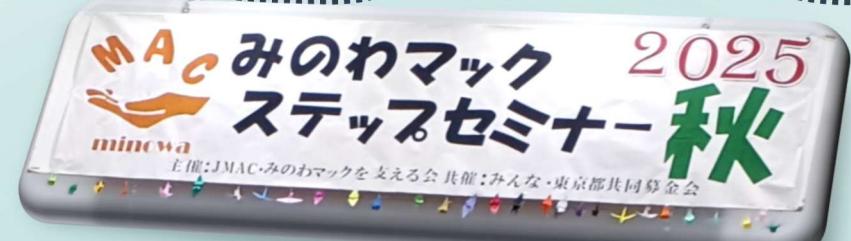
みのわマック 小野寺



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

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



11月2日、「みのわマック支える会」主催による2025秋のステップセミナーが開催されました。司会は、支える会・川村会長と小野寺副施設長の同期コンビが務め、和やかでスムーズな進行となりました。

前半では、みのわマック、オ'ハナ、アミカ、RD、川崎マックの各施設から利用者さんが1名ずつ登壇し、ステップ1・2・3について丁寧かつ堂々とスピーチしてくださいました。続くステップ4・5では、みのわOBの方が経験に基づいた力強いお話を披露。さらにステップ6・7では、みのわOGの方による圧巻のスピーチで午前の部が締めくくられました。

午後の部では、ステップ8・9をRDのOBの方が、ステップ10・11、そしてステップ12をみのわOBのお二人が担当され、それぞれの等身大のメッセージが会場に届けられました。

経験年数は異なっていても、スピーカーの皆さんに共通して流れていたのは、「回復・成長は現在進行形である」という力強いメッセージだったように感じます。

ご参加頂きました皆さん、本当にありがとうございました。



◎秋のBBQ交流会◎

2025年10月25日(土)、みのわマックを支える会主催のBBQ交流会が、東京都北区の赤羽自然観察公園で開催されました。天気予報はあいにくの雨模様。外での開催が難しくなるかも…ということで、参加者の皆さんには「カッパ持参」でのご協力をお願いして、当日を迎えました。

午後からは本降りになるとのことで、急きょブルーシートを駆使して雨除けのブースを設営。みんなで力を合わせて、なんとかBBQを決行することができました。毎回恒例となっている、ジャパンマック首都圏事業所の皆さんのが集合し、オーハナとアミ力の皆さんがフルーツポンチを、RDの皆さんがサラダを、川崎マックの皆さんが豚汁を担当してくださり、それぞれの味が光る一品が並びました。さらに今回は、焼きそばやお肉に加えて、カレーとパンも登場。どれも大好評で、みのわマックの仲間たちもお腹いっぱい、大満足の様子でした。

雨が強くなる前に少し早めの解散となりましたが、屋根のある炊事場での調理は、いつもとちょっと違った雰囲気で、ワイワイにぎやかに楽しむことができました。雨の日ならではの一体感もあって、いい思い出になったのではないでしょうか。最後の片付けまで、皆さんが協力的に動いてくださり、無事に交流会を終えることができました。

ご参加いただいた皆さん、本当にありがとうございました。



☆松沢病院との交流会☆

11月14日、松沢病院さんとの交流会が初めて開催されました。今回は「ボッチャ」を行い、患者さんや職員さんとペアを組んで対戦を楽しみました。

みのわの利用者の中にはボッチャが初めての方多くいましたが、皆さんとても楽しそうに参加され、「今後みのわのプログラムにも取り入れてほしい」という声も上がっていました。

すてきな企画をご用意くださった松沢病院の皆さんに、心より感謝申し上げます。



新入職員紹介



みのわマックに入職して

田澤 壮吾

今年7月にみのわマックに入職して、あっという間に4ヶ月が過ぎました。いまだに分からぬことが多いのですが、先ゆく仲間に支えられながら、何とか日々の業務を続けています。

入職のきっかけは、ちょうど仕事を探していた時期に、みのわマックの職員さんから声をかけていただいたことでした。倉庫内作業の仕事をしようと面接や見学まで進んでいたのですが、夜勤を求められ、AAのミーティングに出られなくなると思い、その仕事はお断りしました。その後にみのわマックを紹介していただき、酒を止め続けるにはここで働くのが一番だと思い、すぐに面接をお願いしました。もし他の仕事に就いていたら、きっとまた酒を飲んでいたと思います。

私がみのわマックにつながったのは3年前、利用者としてのことでした。それ以前の私は、飲酒が原因で5回も刑務所に入りました。いずれも飲み屋での無銭飲食です。仕事が終わると必ず酒を飲み、スナックやキャバクラに通い、お金が無くなても飲みに行ってしまう。やってはいけないと分かっていても、酒を飲むと自分を抑えられませんでした。

しかし、みのわマックに入り、ステップ1の大切さを知ったことで、考え方が大きく変わりました。プログラムに会ってから、生き方そのものが変わったと感じています。これからもみのわマックにつながり続けられれば、飲まない生活を守れると思っています。仲間の中に居続けることで、酒が必要なくなっています。

私は、もう二度と刑務所には入りたくありません。だからこそ、みのわマックからもAAからも離れてたくないのです。

飲まないで生き続けたい。飲まないで一生を終えたい。

そのために、これからもみのわマックとAAにしっかりとつながり続けていきたいと思っています。

～いつもジョークを連発して場をなごませてくれる田澤さん。

スタッフとして加わってから、スタッフルームの空気が前よりずっと明るくなり、思わず助けられることもしばしばです。

元・みのわマック利用者という経験を持つ田澤さんだからこそ、仲間に伝えられることや寄り添える場面も多いはず。そんな田澤さんのこれからが、今からとても楽しみです。～



◇3位に健闘！ソフトバレーボール大会 10/27◇

