

みのわMACだより

第48回 みのわマック 感謝の集い

6月7日（日）、赤羽会館（東京都北区）で、みのわマック48周年を記念する「感謝の集い」を開催し、約300名にご来場いただきました。

今年4月に再建・開設されたバープホームの歴史を振り返り、これからの歩みを祈念した動画を放映したあと、成宮施設長が開会のあいさつ。みのわマック利用者代表としてKさんが登壇し、ご自身の過去と現在の正直なお話を語ってくださいました（集いの詳細は2面に掲載）。



畑プログラム実施中

江畑友明

みのわマックの屋上で畑プログラムが今年の3月から始まり、早くも4ヵ月目に入ります。利用者さんを含めた畑プログラムは、初めての取り組みでもあり、試行錯誤をしながら作業を行っております。プランターの鉢底石、培養土を入れ、種まき（ほうれん草、人参、チンゲン菜、ズッキーニ）から始まり、毎日の水やりを利用者さんも含め、職員と共に協力をしながら作業を進めております。

1ヵ月も経たない内に小さい芽が顔を出し、2ヵ月目に入ると、成長し、間引きや、肥料をやることで、3ヵ月目には収穫が出来るまでになりました。

今は、夏野菜（きゅうり、ナス、ゴーヤ、大葉）を中心に育てております。ゴーヤにつきましては、グリーンカーテンをみのわでしております。一度、ご覧になってください。綺麗に着々と成長し、収穫まではもう少し時間は掛かりそうです。

ご近所の方や、散歩の方も、通りながら「綺麗だね」と、おっしゃっておられて、「ここは何屋さんなの？」と、興味を持たれている方もおりました。

事務局の屋上をお借りして、プランターでの野菜作りを行っており、オクラ、トマト、小松菜を育てております。こちらも少しずつではありますが、収穫もしております。

その収穫した野菜は、職員の料理人にお任せし、昼食や、夕食に使ってもらっています。新鮮な野菜独特な匂いや、シャキシャキとした歯ごたえなど、その場で収穫した野菜ならではの美味しさがあったと思われそうです。

これからは、秋野菜にも挑戦しようとも考えており、着々と準備を始めております。写真などは随時載せていこうとは考えておりますので、ご期待してお待ちください。

第48回 みのわマック 感謝の集い

Various Recovery

～様々な回復～

6月7日、赤羽会館で行われた「第48回 みのわマック 感謝の集い」では、特別ゲストとして、井上 茂さん（元大宮市福祉事務所）、シスター照子（メリノール女子修道会）をお迎えし、依存症回復に関する障害者福祉の歴史や、ご自身とみのわマックやAAとのかかわりについてご講演いただきました。



井上 茂氏



シスター照子

当日は、ジャパンマック福岡から、龍 卓士共同代表をはじめ職員、利用者が参加したほか、森 啓介共同代表をはじめとするジャパンマック事務局職員、サポートセンター オハナ、ワークプレイスアミカ、RDデイケアセンター、川崎マックのほか、みのわマックを支える会も参加し、それぞれの活動紹介、歌・ダンス・楽器演奏を披露しました。



成宮康彦 統括施設長によるあいさつ



バープホーム紹介動画「つないでいく」



体験を語る利用者Kさん



AAハンドブック第三章・第五章・第六章を朗読するみのわの仲間

入寮生活

川村良一（みのわマックを支える会会長）

入寮生活、共同生活と云うとどの様なイメージだろうか？学生時代であれば運動で寮生活を経験された方もいるだろう。社会人になれば会社の寮で生活をされた方もいるだろう…と思う。

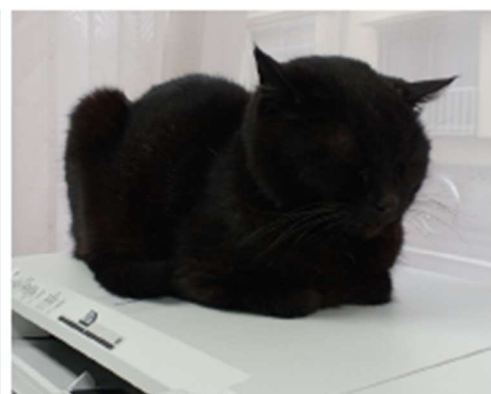
しかし、上記の生活は目標、目的が一緒であると思う。では、みのわマックの入寮生活はどうだろうか？酒漬けの生活で日常生活がままなくななり、住んでいた住まいを出なくてはならなくなってしまった人達。かく云う私も、2010年、妹に連れられ、みのわマックに相談に来た一人だ。当時住んでいた住まいにも居ることが出来ず妹夫婦に引き取られ、同居は出来ないと言われ生活保護を受給し、みのわマックにお世話になった。当時、面接した職員に「入寮した方が回復は早い」と言われたことは覚えている。当時のみのわは入寮するにあたり1ヶ月の内に2泊3日の試験外泊を3回行い、先に入寮している仲間達の同意があれば入寮出来るという厳しいシステムだった。

私は利用開始の1ヶ月間は妹夫婦宅からの通所、その後、試験外泊を行った。もちろん入寮は嬉しかったわけではない。一人暮らしが理想だった…通所して1ヶ月も経つと寮から通所して来る仲間たちが楽しそうに来るのが羨ましかった。みんなが共通の話で盛り上がっていたのが実に楽しそうだった。不安で一杯だった試験外泊そして入寮、私が入寮したのは東十条の「ミニレジデンス」隣りに「セカンドハウス」があった。ミニレジデンスは当時8名セカンドハウスは6名。まさに大型の寮であった。文字通り24時間一緒に過ごす訳だから問題もあったが、それ以上に楽しかった思い出がある。私はミニレジデンスで約半年、そして、今回依頼していただいた「バープホーム」に移った。東十条から板橋に移り6名での生活になった。この板橋バープホームが最初の「バープホーム」である。当時のプログラムで早朝郵便局掃除という外部委託の仕事をした、仲間の入れ替わりがあったり、酒を飲んで帰ってくる仲間もいたが、それでもこの生活は楽しかった。病気の怖さも知った。仲間達の優しさも再認識出来た。何よりもこの板橋バープホームで暮らしていた時に「東北大震災」を体験した。この時ばかりは入寮している仲間達と力を合わせ生活したことは今でも忘れることは出来ない。

冒頭に記した、みのわマックでの入寮生活の目的、目標は何であろうか？それは「回復、社会復帰、地域に戻る」事であろうと思う。辛かった時、嬉しかった時、一緒に過ごした仲間達が居る。その仲間達とは今でこれからも生涯の友である。また、機会があればこの書面で寮生活から寮を管理する事なども書かせていただきたいと思います。

7月の外プログラム

1日(水) 調理実習統一メニュー
 4日(土) 大師G・久が原G OSM
 池上会館 10～16時
 28日(火)～30日(木) 2泊3日
 江の島夏研修
 場所：片瀬江の島



コピー機の上に座るボブ

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	11名	アルコール	11名
自主運営ホーム	3名	薬物	2名
入寮者	14名	ギャンブル	2名
自宅から	0名	その他	2名
合計	14名	合計	17名(延べ)

(2026年6月29日現在)

編集後記

「感謝の集い」が無事に終わり、ジトジトした季節がやってきました。
 みのわマックの1階のゴーヤも大分大きくなってきています。屋上のピーマン・きゅうり・人参など少しづつではありますが収穫できるまでになりました。もう少しでナスも収穫できるようになります。みんなで少しづついただいています。

支える会会長にバーブホームでの経験を載せていますが、1回では足りないという意見もあり、今後も原稿依頼をしていきたいと思っております。楽しみにしててください。

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