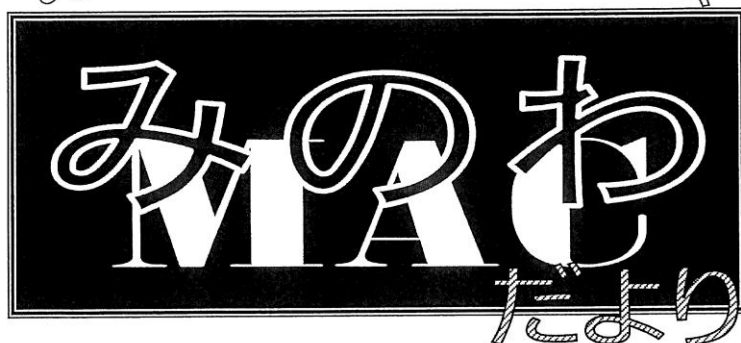




みのわマックを支える会



2018年4月7日

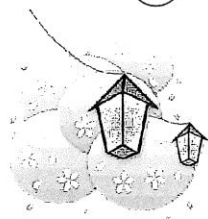
みのわマックを支える会発行 みのわマックだより

第291号

事務局 〒114-0023 東京都北区滝野川7-35-2

TEL 03-5974-5091 FAX 03-5974-5093

郵便振替番号 00160-1-566279



春の日差しも心地よくなり、桜の便りが次々に開かれるこの折、皆様はいかがお過ごしでしょうか。さて、今回のマックだよりは、「みのわマックを支える会」のメンバーの感想文を掲載しております。是非お楽しみください。

『スポンサーシップ』

H. Sさん

みのわマックだより」 した。毎月第二金曜日の夜に
みの番号が、やがて 行われる企画委員会では、み
300 回を迎えようとしてい のわマックを卒業して元気
ます。まだ、二桁の後半だっ に働いている、またはそうで
た頃に、マック便りの作成を もない仲間たちと一緒に、
手伝わせていただいていま 「たもつ」のパンをかじりな

がら、わいわいと楽しいひと
ときを過ごさせていただき
ました。

「福祉の専門職」などと偉
そうなことを言っています
が、その実態はコンピュータ
と遊んでいたり、営繕と称し
て建物内をうろつき回って
いただけでした。皆さんが実
践しているプログラムのこ
とも何もわからないまま支
える会の仲間たちの話を聞
かせていただいていた。セ
ミナーの会場取りにはい
つも苦労していました。半年
前と言うことを失念してご
迷惑をかけたこともたびた
びでした。そのたびごとに

皆さんのお知恵を拝借して、
どうにか穴を開けずにやる
ことができました。

今でも支える会の企画委
員会に、時折ではありますが、
顔を出させていただいてい
ます。いろいろな話を伺って
いると、会長をはじめとする
メンバーの皆さんが、僕のス
ポンサーに思えてきました。
改めて一人一人の実践のパ
ワーをもらうことができて
います。新しいメンバーが、
たくさん、入れ替わり立ち替
わって集まってくれるとい
いです。

『みのわマック支える会』

SK さん

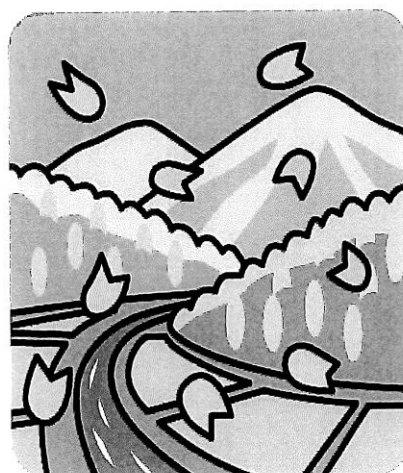
18歳で酒を飲みギャンブラーになり、

借金し仕事を辞めることで埼玉県から東京に出ることになって、そこで路上生活になりました。最初はお金がありサウナにいたけどお金が無くなり、また借金を作りギャンブルやり 25 歳で清掃作業員として働く事になりました。

それからしばらくして、健康診断で肝硬変が見つかり腹水と高血圧もあると言われました。また、それからしばらくして 40 歳になりアル

コールてんかんで倒れて精神病院に入院しました。

みのわマックに通所することになり 4 年で卒業しました。それから、支える会に入り会議にも参加することによりお手伝いしています。バーベキューやセミナー等に参加して仲間と共に協力してやっていきたいと思っています。



『みのわマック支える会の
“僕”』

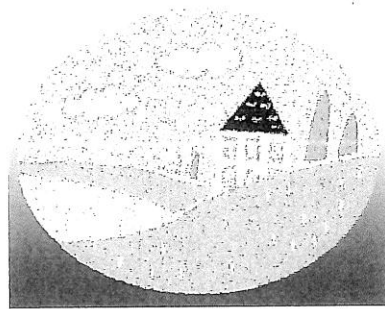
HT さん

み のわマック支える
会の“僕”の月村と
申します。おかげさまでお酒
に依存しない楽しい生活を
させて頂いております。あり
がとうございます。これもひ
とえにマックプログラムに
より AA プログラムに導いて
下さった経験を積んだ仲間
達のおかげでございます。今
回は私の棚卸しではなく、ど
のようにして支える会のお
手伝いをさせて頂けるよう
に導かれたかを伝えさせて
頂きます。

ある AA のグループに参加
させて頂いた所、同期や先行
く仲間が数名いらっしやっ
て第三日曜日の OB・OG ミー
ティングに参加させて頂い
たのがきっかけでした。その
後記憶は定かではありませ
んが経験を積んだ仲間から
第二金曜日にセミナー等
のお手伝いをする為に集まり
があります。参加してみませ
んかとお誘いを受けたのが
きっかけでした。その中で第
一土曜日のマック便りの発
送、春秋のバーベキューのお
手伝い、春の感謝の集い、秋
のステップセミナーの書籍
係等、色々経験させて頂いて

おります。当初の支える会の
目的とは多少変化はありま
すが今苦しんでいる仲間の
お手伝いさせて頂く事には
変わりはないと存じます。現
状経験を積んで来た仲間達
が年齢や家庭の事情で参加
が不能になっております。こ
のままではマックプログラ
ムの実践の部分が薄くなる
のではないかと危惧してお
ります。受けたものは手渡し
て行くという AA の原理に従
って行動させて頂きたいと
存じます。マックプログラム
を経験し、支える会の中で共
に活動して下さる仲間に参加
させて頂きたいと存じます。

仲間の知恵と力を戴きたい
と存じます。是非、みのわマ
ックへ御連絡下されば幸い
です。共に活動させて下さい。
宜しくお願い申し上げます。



『逃げることの辛さと、与えて もらえる幸せ』

E・M さん

ほんの少し前までの
ほ 生き方は、余りにも
愚かでしかなかった。感謝の
想いは少しはあったのだと
思う。しかし、それを上回っ
ていたのは、自分の欲と利益

を優先させる事だった。自分を助けてくれた人、優しくしてくれた人を裏切り傷つけ、愛してくれている人を恨んで、甘ったれた人生を送ってきた。その生き方の辛さを、酔いを使いごまかしていた。そして、ごまかしきれなくなった時には、自分には何もなくなっていた。最後に助けてくれたのが、みのわマックでした。一昨年マックを修了し、今も飲まないで生活が続けられています。マックプログラムと AA のプログラムが教えてくれている事の一つとして、生まれた時からずっと誰かに助けられながら生きる事が出来、今も多くの人やこの世の中に助けられながら生きる事が出来ていると言う事です。私もこの世の中で生きる人の中で人生を送りたい。今でもそのキッカケや機会を与えてくれるのが、みのわマックや支える会です。物凄く微力であっても、私を助けてくれている人達のために、何か出来る事をして行きたいと思わせてもらえる様になったのは、とても幸せな事です。

オープンミーティング開催中！
毎月第3日曜日 PM6：00～7：30
どなたでも参加できますので気軽に来てくださいね！
主催 みのわマックOB

平成29年2月の通所者状況

●通所者数

	新規
継続	13
新規	1
合計	14

①どこから

	所属	継続	新規	合計
病院	N病院	0	0	0
	I病院	0	0	0
	S病院	0	0	0
	その他	1	0	1
	小計	1	0	1
施設	S荘	0	0	0
	Y寮	0	0	0
	その他	1	0	1
	小計	1	0	1
福祉	東京都	7	0	7
	埼玉県	0	0	0
	千葉県	1	0	1
	神奈川	0	0	0
	その他	0	0	0
	小計	8	0	8
自費	東京都	6	1	7
	その他	0	0	0
	小計	6	1	7

ミ	みのわ通所者	10	0	10
ニ	就労者	4	0	4
R	計	14	0	14

②地域別

	男性
東京都	13
埼玉県	
千葉県	1
合計	14

③年齢別 * 試通・アフター含む

	男性
10代	
20代	2
30代	4
40代	7
50代	5
60代	5
70代	
合計	23

④中途終了

	自己都合	スリップ	AA	他施設	その他	合計
理由	0	1	0	0	0	1

⑤終了者

	就労	AA	他施設	復職	その他	合計
行き先	0	0	1	0	0	1



の外プログラム予定

4日	水	調理実習/各班 (AM)	滝野川文化会館
8日	日	山谷マックセミナー	ムーブ町屋
15日	日	AA北千住 オープンセミナー	台東区民会館
21日	土	支える会 BBQ	赤羽自然観察公園
25日	水	卓球 (AM)	滝野川西ふれあい会館
26日	木	本木荘ソフトボール (PM)	荒川河川敷
28日	土	横浜マックセミナー	旭公会堂

編集後記

ひと月、ふた月前まで、記録的な大雪のニュースが飛び交っていましたが、滝野川の“桜通り”も3月24日の満開宣言で、桜色と晴れの日の青空が見事なコントラストを描き、とても綺麗です！後2週間もすれば、道路一面“レッドカーペットではなく、ピンクカーペット”が敷かれた様になります。(私個人的に、ピンクと云うよりも桜色と云う表現が好きですが)4月は、もう一つ“出会いと別れの季節”ですね。今回のマック便りは、別れと云うよりマックを巣立って行ったOBに寄稿して頂きました、どうぞお楽しみ下さい。皆様にとっても良い出会いがあります様
みのわマック 川村 良一