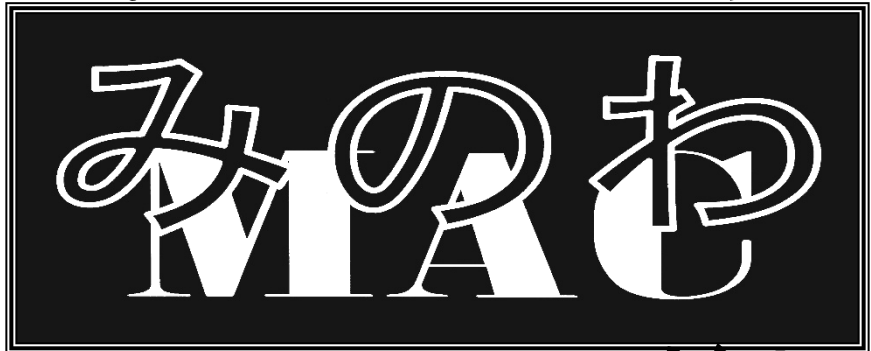




みのわマックを支える会



だより

2020年1月1日

みのわマックを支える会発行 みのわマックだより 第312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

皆様、新年明けましておめでとうございます。

新たな年を迎え、皆様にとって本年に多幸がありますようお祈りいたしております。さて今月号のマックだよりはみのわマックの職員より新年のご挨拶をお届けします。是非お楽しみください。

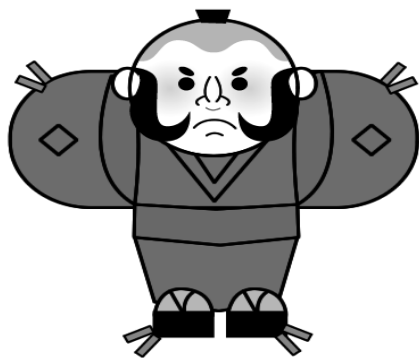


『新年のご挨拶』

伊藤 達雄

明けまして、おめでとうございます。昨年の5月より元号が令和になりました。最近になってやっと書類などに変わり、記入できるように慣れて来ました。昨年4月より成宮施設長に変わり又新しいスタッフとして森さんが入職して新たな、みのわマックへ変化して行く事を今後もサポートして、いきたいと思います。支える会 OB AA の仲間が定期的に司会に来ていただき大変に助かっています。

セミナー外プロを始め沢山の方に協力をして頂き現在がある感謝です。私事ですが5年に一度の楽しみで6月には、ドーンファーム&AA85 周年インターナショナルコンベンション ツアーに参加予定しています。その為にも『今日一日』今年も宜しくお願い致します。



成宮 康彦

新年あけましておめでとうございます。みのわマックの職員になって、早いもので7年が経ちました。

昨年は施設長という大役を仰せつかり、不慣れながらも関係者の皆様や仲間たちに協力していただきながら、なんと

か年を越すことができました。ありがとうございました。

環境や立場・役割が変わると、必然的に日々の暮らしも変化するものだと思います。そのような変化に対して以前は『自分のせいじゃない、別に望んでなんかいない』などと、責任放棄・他人任せな生き方をしてきました。

しかし今は『変化』という事に対して、仲間と12ステッププログラムのお陰で『神様に試されている』『何か意味がある』と捉えることが出来るようになってきています。

今年も神様に試される出来事がたくさん起こるでしょうが、ひとつひとつ乗り越え、経験を積ませていただきたいと思います。

本年もよろしくお願い申し上げます。



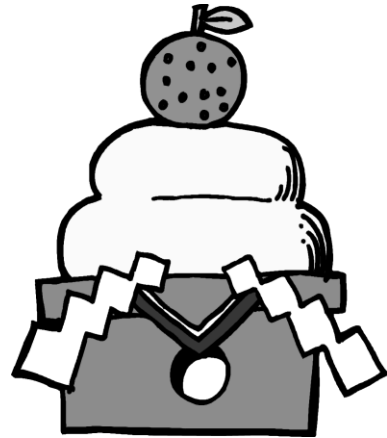
川村 良一

明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願いたします。昨年は平成から令和に変わり平成時代とは違った通信技術の発達で、新しい日本の歴史の一つを見た様に感じます。しかしながら、伝統的な事は変えずに、通信技術の発達の様に変えられるものを変えていく。長い歴史の中で、人間はその様に対応してきたし発展成長を遂げてきたのかなと思います。令和2年です、東京オリンピックも開催されます。昨年のラグビーワールドカップの様に熱気ある大会になる事を楽しみに

しています。自身も日々成長して行きたいと思います。宜しくお願い致します。

古屋 茂直

あけましておめでとうございます。旧年中は大変お世話になり、新年を迎えることが出来てとても嬉しく思います。去年は、インフルエンザに掛かり体調を崩しましたが、心身ともに健康管理を大事にして、今年も無事に暮らしていきたいと思います。本年もよろしくお願ひ申し上げます。



小野寺 志万子

新年明けましておめでとうございます。

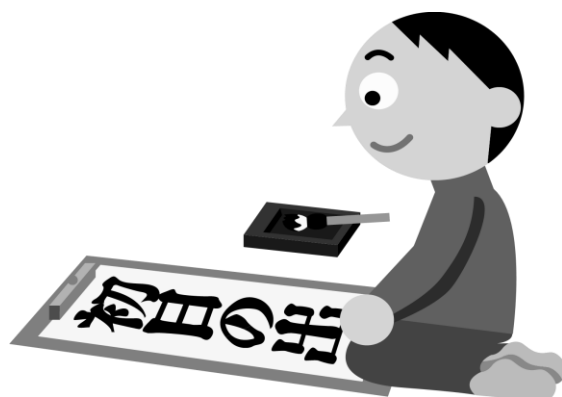
みのわマックへ移動して、次から次へとイベントがあり忙しい日々の中、お陰様で二度目の新年を迎える事ができました。これからもたくさんの出来事があると思いますが、今までの経験を活かしつつ、更に経験を積み重ねて一日を丁寧に過ごしながら乗り越えていきたいと思えます。今までやった事の無い仕事をやらせていただき、私に与えられた役割なんだと思えるようにもなりました。これも仲間とステップのおかげだと感じています。感謝ですね。今年一年、利用者みんなが健康的に過ごせる環境作りのお手伝いをする事ができれば良いと思っています。

今年も、よろしくお願い致します。



森 啓介

明けましておめでとうございます。みのわマックに勤務し、今年2年目を迎えます。仕事に不慣れだったせいか、去年は瞬く間に月日が過ぎ去りました。言い換えると、新鮮な時間を過ごさせて頂いたのだと感じております。今年も去年の反省を踏まえ、少しでも地に足をつけて日々の職務を遂行していきたいと思えます。とは言うものの、まだまだ分からない事・知らない事が多い私です。皆様方のご指導・ご鞭撻をよろしくお願い致します。



川口 潤

新年、あけましておめでとうございます
います。ジャパンマックに勤務

して、3年半たちました。東日本大震災

でぐしゃぐしゃになった家の中を片付

けもせず、飲んだ発泡酒の空き缶で家具

の隙間を埋めながら何の希望もない生

活を送っていた私が、ちょっとでも人の

役に立てるようになって、それが続いて

いることが泣けるほどうれしいです。

MAC と AA プログラムに、深い感謝をさ

さげます。

今年も、良い年でありますように。



村田 真澄

新年あけましておめでとうございます
います。最近、経理業務に

追われて、みのわマックで過ごす時間

が短くなってしまい、影が薄くなって

しまいました。みのわマックの行事に

も家庭の都合で参加できず、本来のマ

ックの活動にふれる機会が減ってさみ

しく感じてますが、薄くても支える力

になればと心がけて毎日過ごしてい

ます。今年もよろしくお願ひします。



坂本 鉄輔



皆様方お健やかに新春をお迎え
のことと存じます。昨年中は大

変お世話になりありがとうございました。心より感謝しております。本年も皆
様方のご健康とご多幸を心よりお祈り

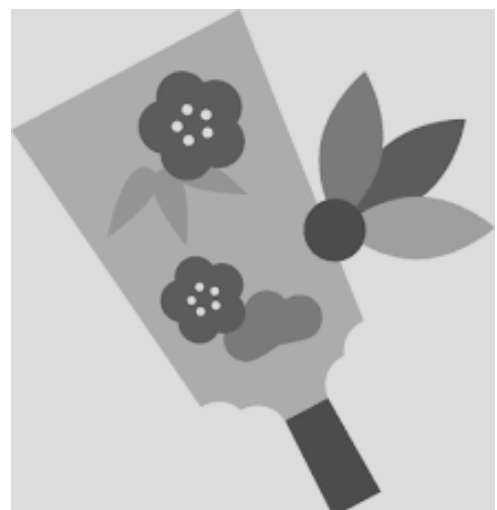
小林 太郎

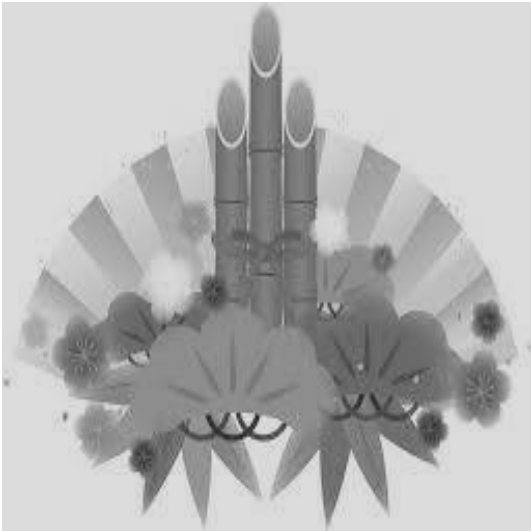
申し上げます。本年も変わらぬお付き合
い、ご支援、ご指導のほどよろしくお願

明 けましておめでとうご
ざいます。みのわマッ

クで仲間の回復のお手伝いをさ
せて戴いて、早くも27年目に
なります。未熟者の自分が続け
られたのは、ひとえにプログラ
ムとハイヤーパワーのおかげと
感謝しております。本年もどう
ぞ宜しくお願い致します。

い申し上げます。令和2年干支は子年の
新春を迎えましたが、自分自身の事を振
り返ってみると、昭和59年にAAに繋
がり、同時にマックプログラムに繋がら
せて頂き、そこから自分のソブライティ
ーが始まりました。



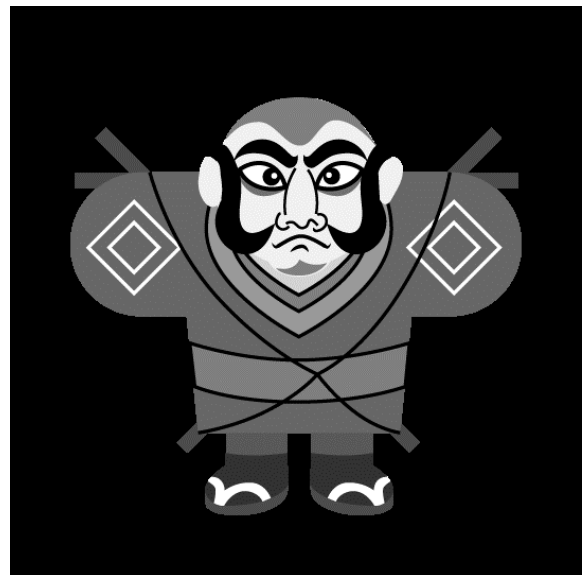


みのわマックは当時東京都荒川区の三ノ輪にあった最初のみのおマックでした。当時はマックの創始者である、ジャン・ミニ神父が居られました。ミニさんとの出会いはその後の自分のソブライティーに大きな力を頂きました。それと同時にマックプログラムの1日3回のミーティング（行動）が現在までの人生に大きく活かされています。みのわマックでソブラエティーの基礎を築いて頂き、再就職できました。

当時42歳でしたが、60歳の定年退職まで約19年間一つの会社に勤めあげることができました。過去の人生の中で

お酒が原因で何回も職を変えてきましたが、一番長い期間続けられた。一番大きな要因はお酒を止めることが出来たこととプログラムを実践して、生き方、考え方、行動を健康的な生き方に変えて頂いた結果と思っています。

定年退職後の人生については特に計画設計はしていませんでしたが、何か目に見えない力（ハイヤーパワー）が自分を導いてくださったと感じられる人生に成りました。仕事としてマックに係るとは思っていませんでしたが、2001年に





「さいたまマック」が開設されて、スタッフとして声を掛けて頂き、約8年間仲間の回復のプログラムを一緒に実践させて頂き人生2回目の定年退職に成りました。その後2年余り可愛い孫の育爺をしていましたが、今は亡き山本さん(バーブ)から、今度北九州にマックが出来るので、2年位で良いからちょっと手伝ってくれないかとの思いがけない話を頂き、結局当時70歳でしたが、昨年の5月まで7年間「北九州マック」にお世話になりました。そろそろお役御免かと思いましたが、もう少し手伝って貰えないかという話を頂き、現在みのわマックで週2日(火・金)ですが、仲間と

一緒にマックプログラムを実践させて頂いています。そのような経過を経て有り難いことに、昭和、平成、令和と3世代を通じてソブラエティーを続けられています事に、ハイヤーパワー(神)、仲間、プログラムに感謝の気持ちで一杯です。最後になりましたが、皆様方今年1年健やかにお過ごしであります事をお祈りしています。



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

令和元年11月の通所者状況

●通所者数

	新規
継続	10
新規	
合計	10(2)

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	2	0	2
	小計	2	0	2
施設	S荘	0	0	0
	Y寮	0	0	0
	その他	0	0	0
	小計	0	0	0
福祉	東京都	8	0	8
	埼玉県	1	0	1
	千葉県	0	0	0
	神奈川	0	0	0
	その他	0	0	0
	小計	9	0	9
自費	東京都	1	0	1
	その他	0	0	0
	小計	1	0	1

ミ ニ ー R	みのわ通所者	8	1	9
	就労者	2	0	2
	計	10	1	11

②地域別

	男性
東京都	9
埼玉県	1
千葉県	0
合計	10

③年齢別 * 試通・アフター含む

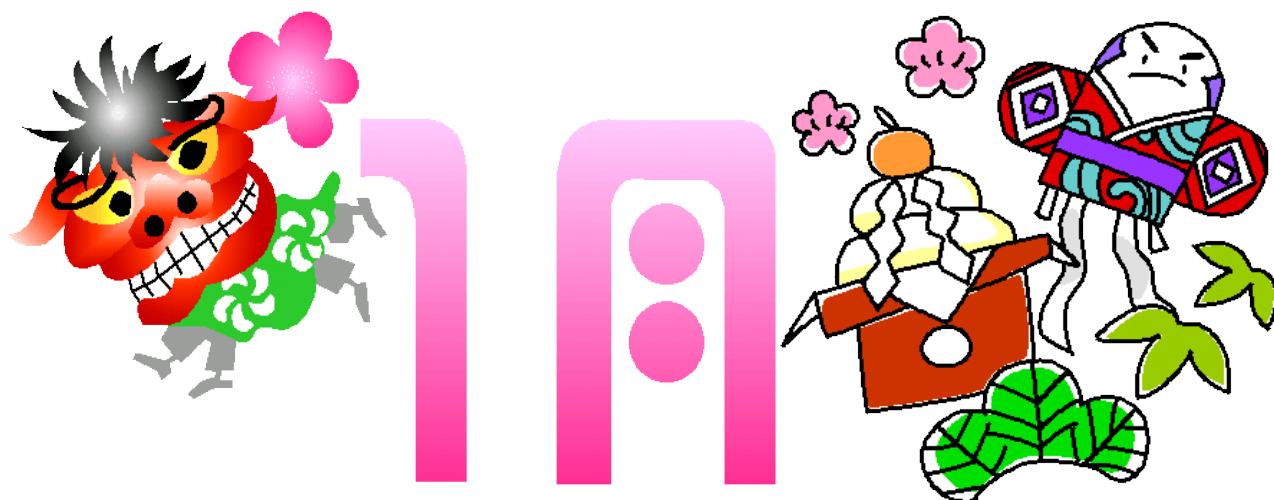
	男性
10代	
20代	1
30代	4
40代	2
50代	3
60代	4
70代	
合計	14

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	0	0	0	0	0

⑤終了者

	就労	AA	他施設	復職	その他	合計
行き先	0	0	0	0	0	0



の外プログラム予定

1日	水	初詣(AM)	滝野川八幡神社
3日	金	おしるこフェロー &ミーティング(PM)	みのわマック
8日	水	調理実習/統一(AM)	滝野川文化会館
15日	水	体操(AM)	みのわマック 3F
22日	水	卓球(AM)	滝野川西ふれあい館

編集後記

改めまして、明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。
 今年は、どんな年になりますでしょうか。去年の今頃は思いもよらない事が数々ありました。しかしながら、その時々にはその場で対応出来ていたのだと思います。「備えあれば憂いなし」、ただ…如何せん、依存症の症状として「もっと、もっと！」と云う事がない様にしなければ、と思います。今月のマック便りは、そんな依存症の当事者スタッフの新年の挨拶です。どうぞお楽しみ下さい。本年も皆様にとって、良い年でありますようにお祈りいたします。

みのわマック 川村 良一