



みのわマックを支える会



だより

2019年11月2日

みのわマックを支える会発行      みのわマックだより      第310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



秋が日々深まり、紅葉の季節となりました。皆様はいかがお過ごしでしょうか。さて、今月号は9月14日に開催されたみのわマックを支える会主催のバーベキュー交流会に参加した仲間の感想文を掲載しております。お楽しみください。

### 『秋のバーベキュー感想文』

A・Y

マック号2台からの荷降ろしが始まり、いよいよBBQのスタートだ。風は涼しく、天気はなんとか持ちそうだ。自分は焼きそば担当。料理長Nさんの指示に従い野菜を洗う。普段目立たぬSさんが、見事な包丁捌きを見せる。炭火が熾き、肉の香ばしい匂いが立て込める。テーブルに牛、鶏、焼

きそば、ピラフ、サラダなどなどが並び始めると、大勢の仲間達が周りを取り囲み色めき立つ。右手に箸、左手に紙皿、いまにも飛び掛らんばかりだ。恐ろしいばかりの健康的な食欲に、テーブルの上は、アッと言う間にキレイになる。作り手としてはこの上無い嬉しさだ。その後のミーティングでは、完全男クロ



状態となり残念至極!

理由は判っているが敢えて明かさない。次回の BBQ、仲間の女性達との分かち合いの教訓としよう。

最後に今回の BBQ も満腹中枢は、文句なしの😊😊😊である事は言うまでも無い。

## H・M

**秋**の BBQ が赤羽自然観察公園で行われました。自身 8 回目の BBQ でした。今回は少し余裕をもって参加する事が出来ました。何を焼いて何を造って、どう盛り付けるかと妄想をめぐらせながら、仲間と準備にとりかかりました。人が増えるたびに笑顔が広がる感じでした。料理が揃い皆が食べる姿は、誰もが喜びに包まれているようでした。沢山の笑顔と満足な顔を見る事ができ、こう思えるのが本当の幸せなのかなと、つくづく感じた 1 日でした。

## H・R

**取**り組むテーマがハッキリしていると、やる気が高まる。これも 1 つの発見だった。

①むやみに役割をやりたがらない  
前回の大きな失敗であった。「仕事をやっている自分は偉い」「仲間と話さないで済む」ということばかりつきりになっていた。肉も満足に食べられなかった。今回は与えられた分だけの役割をするよう努め、仲間と談笑していたのだが、ある仲間からは「お前にはまだ早い」と言われた。

一方で、少しでも何か作業をしていると目敏く見付ける仲間もいるもので、「良い子ぶってんじゃねえ」と言われた。冗談のようで、神の声のようで。ちょうどいい、は難しいなと感じながら、気分は良かった。

結局、肉は大して食べられなかった。

②新しい仲間に配慮する

気が付くと洗い物をしている。食事は摂れているのか? トイレはいけているのか? 見ているとどンドン声をかけた

くなってくる。前回の自分もあんなふうに見えていたのだろうか。いざ話しかけると「大丈夫」。作業に没頭することで落ち着こうとする心理はよくわかる。もしかしたら、本当に「大丈夫」なのかもしれない。自分だって、やたらに心配されるのは苦痛だった。(かまってもらえないのはもっと苦痛だったが)。なので、深追いはしなかった。

### ③楽しむ

名前を呼べる、名前を呼んでもらえることがとても嬉しかった。

特にみのわマック外の仲間のつながりが増えていて、貴重な財産だと思えた。

楽しかった。次回も楽しみである。

関わった全ての仲間感謝します。



**H**ACCP—食品製造過程におけるあらゆる危害分析、重要管理点の設定、検証、改善。ISO—製造から流通までの品質管理、保証。現職中に求められていた食品製造の徹底した安全と安心の保証。その絶対性が高まる中、職務責任は増す一方で、消費者、即ち製品を安心して食べてくれる人の「笑顔」が見えなくなっていた。私の目の前にあるのは何時しかPC画面の数字オートメーション化された操作タッチパネル、複雑高性能な製造機器 etc・・・。食べ物を口にしたその人の「笑顔」が見たくて就活、入社したはずだったのにな・・・。

9月14日、赤羽自然観察公園でのBBQ。そこに私が求めていたものが有った。食べる喜びの「笑顔」。特に難しい機器を使ったワケでもなく、厳格な規則が有ったワケでも無い。炭で火を熾し、鍋、包丁、まな板で調理、めんつゆ、醤油、塩で調味。それだけで「笑顔」と出会えた。「おかわり」。その人たちの中に「笑顔」が有った。私の求めていた「笑

顔」はこんなにも近くに、素直に、シンプルなものだった。悩みまくっても手にする事ができなかったシンプルなものは、いつでも本当に近くに有ったんだ……。うれしくて、でも少し悲しかった過去を想起……。そうだ、原点に立ち戻ろう……。 End

## I・T

**今**回の BBQ は途中からの参加でした。前回から半年がたって、いろいろ変わったなあと思う、今回の BBQ でした。BBQ 会場に着いて、仲間が作ったローストビーフややきそばがとてもおいしかったです。仲間の中ではあんまり自分をつくらなくいで良いので、やっぱり楽だなあと思わせてもらいました。



## H・T

**今**回が2回目の赤羽自然観察公園でのバーベキューとなりました。

開始時間には小雨が降っており、少し天候が心配されました。今回が初めての仲間が「今日は、楽しみです」と言っていたのが印象的でした。私自身は、前回も経験した汁物の下準備を担当したので周囲の仲間の様子を見る等余裕をもって参加する事ができました。できあがった料理は、各種の焼肉、焼きそば、ピラフ、マカロニサラダ、汁物、フルーツポンチ等多種類にわたり、いずれも美味しく、楽しくいただくことができました。食後の野外でのミーティングは、新しい仲間も含めて、開放感のある雰囲気の中で楽しく行う事が出来ました。

次回は、調理への参加や後片付け等に更に積極的に参加できれば良いと考えています。

## K・N

**9**日から2度目の就労をしました。土曜日の午前中も仕事になりました。BBQ は午後から参加して、

自分は食事してミーティングして、後片づけだけで終了しました。だからはっきり言って今回は、本当に楽しかったし、美味しかったです。感謝しています。みなさん、ありがとうございました。

### T・K

**今**回の BBQ では、自分は汁物作りの担当でした。野菜のカットをやっていたのですが、他の仲間の手際が良すぎて自分はあまり手が出せなかったです。出来上がりはすごくおいしかったので、おいしく作ってくれた仲間感謝です。今回も多くの仲間と楽しく、おいしく食事をさせて頂きました。ありがとうございました。

### T・S

はやいものでマックに来てから3回目のバーベキューとなりました。幸い天気にも恵まれ、気持ち良く時間を過ごすことができました。屋外でワイワイとみんな食べる事は、食欲をそそられ、また気持ちがリフレッシュすることだと改めて感じました。

思い起こせば、学生時代よく友人とバ

ーベキューやキャンプをしたものです。その時はまだアルコールが大きな問題ではなく、適度に飲めていたので、良い思い出となっていますが次第にアルコールが問題になるにつれ、外で友人達と過ごすこともなくなりました。今回、仲間とバーベキューをすることで、これからも外で活動を楽しみたいという気持ちになることができました。

これは、楽しかった思い出以上の大きな収穫ではないでしょうか。今後も様々なイベントを楽しみにしています。

### T・M

**秋**の BBQ ごちそうさまでした。肉は1枚も食べていませんが……。焼きそば、汁物、フルーツポンチをおいしくいただきました。

すでに恒例になっている、朝一にマックに来て車に食材、荷物等を積んで僕の仕事は終了!という感じです。もちろん、その後も手伝いはしましたが、春の BBQ でヤケドをしたので、出しゃばらない様に慎重に行動していました。初めて BBQ に参加した時は、外でミーティングをす

る事に恥ずかしさもあり、驚きましたが、4回目ともなると、さすがに違和感も無くなりました。あるのは感謝だけです。ありがとうございました。

## N・K

**今**回でみのわマックへ来てから3度目の大きいBBQでした。最初は何をして良いか？どうすれば良いのかが分からず、BBQが怖かった気がしますが、今回は全体を通して楽しかったです。焼きそばの用意から肉を焼く時も仲間に美味しく食べてもらいたい。とか考える余裕もありました。青空ミーティングでも、ここは自分が居て良い場所なんだ!!と感じました。本当に良い一日だったと思います。

## N・T

**準**備中の小雨で心配でしたが、無事終わってホッとしました。

回数を重ねるにつれ、楽しみになってきました。それとともに、終わった時は寂しくなりました。

久しぶりに会えた仲間と今度いつ会えるのか、考えてしまいました。長い間

忘れていた感覚でした。自然の感情までなくしてしまっていたようです。

外でのミーティングも子供の頃の遠足を思い出しました。

酒がなくても、人の中で楽しく過ごしていける場所と時がいくらでもあるという事を、一つ一つ積み重ねていけば、これからも生きていく上で、自分の力になると思っています。

沢山の仲間と一緒にそれをやっていこうと思います。

みなさんありがとうございました。



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9月の通所者状況

### ●通所者数

	新規
継続	11
新規	
合計	11(4)

### 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	1	1
	小計	0	1	1
福祉	東京都	9	0	9
	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	10	0	10
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	12	0	12
	就労者	0	0	0
	計	12	0	12

### ②地域別

	男性
東京都	10
埼玉県	1
千葉県	0
合計	11

### ③年齢別 \* 試通・アフター含む

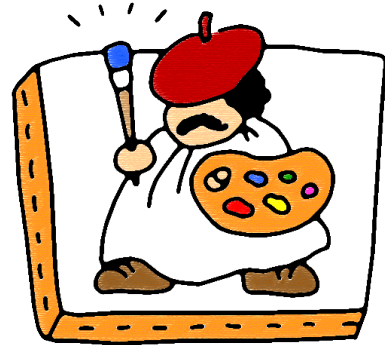
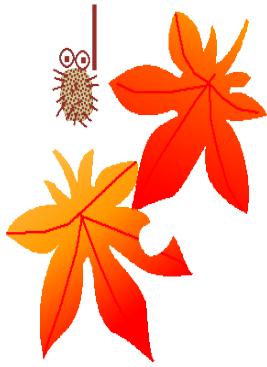
	男性
10代	
20代	1
30代	6
40代	3
50代	4
60代	2
70代	
合計	16

### 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

5日	火	川崎マックセミナー	サンピアンかわさき
6日	水	調理実習/統一(AM)	滝野川文化会館
9日	土	アルクセミナー	かながわ労働プラザ(Lプラザ)
10日	日	みのわマック 秋季ステップセミナー	赤羽会館
16日	土	AA城南地区OSM	幡ヶ谷区民会館
20日	木	体操(AM)	滝野川西ふれあい館
23日	木	AAダウンタウン千駄木 セミナー	北とぴあ
27日	水	アル施連 秋のフェスティバル	サンピアンかわさき
28日	木	本木荘ソフト(PM)《予定》	荒川河川敷

#### 編集後記

台風15号、19号と未だかつてない、威力で関東圏直撃。被災された方々の一日も早い復興、心よりお祈り致します。今回の台風で改めて水害の恐ろしさを感じました、関東圏の河川も随分と水位上昇、氾濫がありました。しかしながら被害が最小限に収まったのも、防災放送や近隣の声掛けがあったからだと思います。台風の翌日、関越自動車道を走りました。その時、釧路・札幌・帯広のナンバーを付けた「北電」のトラックが、又 日本赤十字社の車が隊列をなして支援・救援の為に走っていました。それを見た時つくづく、みんな助けてあって生きているのだと思いました。「備えあれば憂いなし」自分自身で出来る事の最善の努力をする。最近の天災で感じた事です。

みのわマック 川村 良一