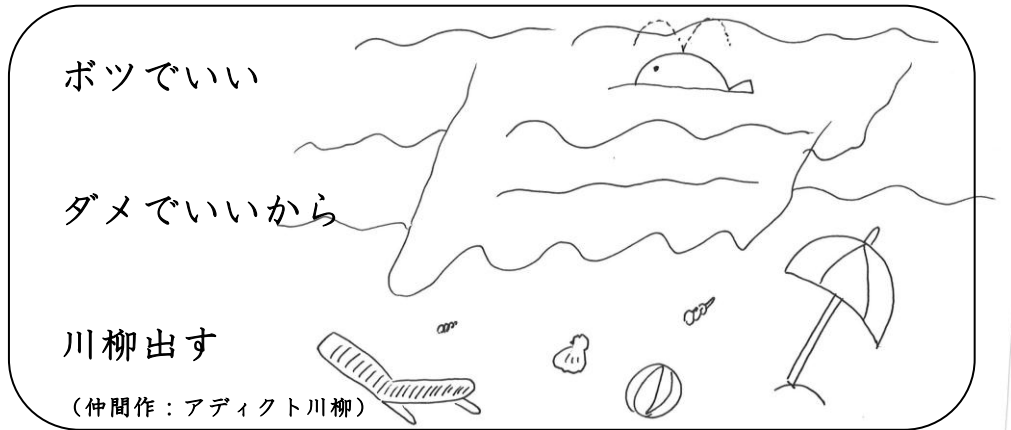




NPO法人 立川マック

# 立川マック 便り

～第99号～



いつのまにか暑いのが当然の夏です。みなさまいかがお過ごしでしょう



か？

何といても夏を無事乗り切るには食事が大切ですね。

立川マックの調理実習では『冷たいトマトパスタ』『メンチカツ』を作りました。

バジルの鉢植えから新鮮な葉を摘み、添えました。涼やかで食欲増進！！大きなメンチカツにも大満足でした。

一 マック創始者のミニー神父の8月の命日にちなんで、立川マックで  
山本晋一代表理事（元みのわマック施設長）のお話がありました。一

山本さん ミニー神父のお話 第九回

だから、外人の人たちとも一緒に生活したわけでしょ。だから初めは食べ物で、なんてんだろ、スパゲティって、粉チーズかけんじゃない。初めあれ、すごく臭くてさ。なんか気持ち悪いね（笑）、とかね。それからあの、ハムとかを、キャベツでこんなでっかい鍋でこう、茹でるといふか、で、それをマスタード付けて食べたり、それから七面鳥をお腹の中にパンとあれをこうやってこう…で、オーブンでやくでしょ。ああいうのもね、作ってくれたのね。で、やっぱり横須賀のベースだとか、そういう立川の人たちと交流があるから、そういうところでオーブンとか洗濯機だとか、結構くられてね。そういう風にやってくれて…、食べ物はだんだん洋食もね。

その頃に教わったのは、アルコール依存症の人ってケチなのね。飲むことにはお金を使うんだけど、他のことに金使わないのね。食べることもケチっちゃうわけだな。栄養が足りなくなっちゃうと結局体が弱くなって、悪くなれば気分も悪くなるわけじゃないですか。だから食べることで健康になってくってことなのね、大事。それから、ミーティングで歩くでしょ、あっちこっち。歩くと体疲れるよね。そうすると、腹が減るよね。で、食べる。で、今度はほら、疲れるから寝る。だからみんなよく、3回ミーティングやるとパタンキューじゃない？うちへ帰ると。あれいいんですよ。で、それで食べる。だから自然に生きることを覚える。

で、俺たちってさ、俺はアルコールなんだけど、薬物にも反応あるわけですよ。だから、薬がいけないっていうことじゃなくてね。やっぱり健康的に生きようってことをね。それから俺も言うけど、外人と生活すると結構着る物も、色が派手なのを着るのね。すると俺たちって、なんかそんなの変に思われると思うじゃない。だけど、これは俺たちのその頃のスラングなんだけど、自分を変えていくんだから、中から変わんないから外から変えようってことで（笑）…。そんで田島さんの悪口言うんじゃないけど、田島さんがレッドミッキーっていうあだ名なんだよ。

やつは赤いシャツ着たり赤いズボンはいたり、赤い上着着たりしてね、そのぐらいね。で、俺もだからそれから、着る物も明るい色にだんだんなってね。

明るい色を着るってことはやっぱ、気持ちが違うでしょ。それから、余分な話かもしれないけど、横須賀の海軍のベースがあるじゃないですか。あの中にアルコール病棟があるんだよ。兵隊さんたちの。あそこに、そういう病棟があるんで、俺たちも見学じゃないんだけどよく連れてってもらって、そうすると、あそこの中の食堂に行くとき、もうみんな自由に食べられるんだよな。アイスクリームとかさ、そういうのが食べられるでしょ。そういう、生活様式も随分変えられたよね。

俺も、アメリカの方に4ヶ月ぐらい、ハワイに1ヶ月とかロサンゼルスに1ヶ月ぐらいとかニューヨークに2ヶ月ぐらい、ずーっと勉強に行ったんですよ。それでAAに行ってね。こないだも冗談で言ったんだけど、ハワイからニューヨークに行くときね、アメリカエアラインっていう飛行機に乗ったんだよ。そしたらみんなAA (American Airlines) なんだよ (笑)。石鹼もAAって書いてあるでしょ、タオルもAAなんだよ (笑)。これなら絶対スリップしないと思ったね (笑)。思い出があるよな。で、一人で行っても向こうではね、ちゃんと受けてくれる人がいたけどね。

そういうことで、アメリカに行ったときに、向こうのAAとか、それからハワイもそうだけでも、施設があるんですよ。シナマウカっていうね、やっぱり中間施設がね。そこにもぼくは二週間ぐらい泊めてもらったのかな。で一緒にプログラムをやった。そのときにちょうど、幸い沖縄の人がね、あの頃 40 歳ぐらいの方かな、いたんですよ。だから日本語と、英語ができるのね。その方が付き添ってずーっと、プログラムの説明してくれたりね。

— 次号につづく —

## — GA 大宮グループ OSM の感想 —

T・M

当日は脅迫的ギャンブラーが1年で最も大興奮する日、7月7日、ゾロ目の日でした。しかし Good Timing でその日に大宮 G の OSM が開かれることで私は「救われた～」と感じ、大宮 G に感謝でした。スピーチされた人は既婚者が多く、その中で離婚、別居など、それでも一生懸命に「今日一日」を大切に生きていこうという話に感動致しました。いつかは私も壇上に立って、皆に感動や希望を与えられるかは分かりませんが、ありのままの自分を話したいです。

T・N

ある仲間の話を聞いて気付かせてもらった事があります。人との付き合い方が分からなかった。自分もそうでした。他人の目を気にして、どうすれば怒られないか、嫌われないか、好いてくれるか、ほめてくれるか。特に女性に対しては、過剰にそれが出ていたと思います。そんな生き方に疲れていた自分に、ギャンブルは、自分を楽にして忘れさせてくれるものでした。でもそれは、一時の快樂でしかなく、打っていない時はつまらなく、そしてまた打って……。ただあの時は、そうするしかなかった。そしてギャンブル依存症になるべくしてなったのか、と感じました。

## — リブ女性ハウスセミナーの感想 —

H・H

スタッフから当日のスピーカーを頼まれましたが、酒と食べ吐きを手放して、まだまだ超過敏で小心者の自分は、「本当ムリ、嫌だなあ。」と思いました。スタッフから「経験は力になるよ。そのままでもいいから。」と言ってもらい、話す事を決めました。セミナー当日、知っている仲間が沢山居て、殆どが中間施設の仲間だったので、親近感が湧いていました。スピーカーの仲間達が、飾らずそのままの自分を話していたので、ちょっと緊張が和らぎましたが、私は自分の話をしていたら、込み上げる物があり、泣いてしまいました。「冷静になれ！自分！」と思い、話し終えました。仲間の話、自分の状態から、まだまだ弱い自分を感じました。逞しい自分になれるように、仲間と共に歩かせてもらいます。

# シリーズ★通所生の一週間★

Vさん（アルコール依存）

20代男性の場合

（本人の承諾のもとに掲載しています）



市役所の紹介で  
マックに通って、1ヶ月経ちました

マックに通って、日々自然体で過  
ごせるように  
なってきました

アルコール依存症と  
診断されたのは  
9か月前です

Vさんは、毎日マックを利用しています。週に3回、アルコール依存症の自助グループに通っています。

	月	火	水	木	金	土	日
午前	マック	マック	マック	マック	マック		マック
午後	マック	マック	マック	マック	マック	マック	マック
夜	AA	AA					AA

- ◎ マックではミーティングの他に、体操、レクリエーション、調理実習などを行っています。
- ◎ 夜のプログラムは、AA等の自助グループ参加になります。



## 8月の外プログラム・行事予定

- 6日(火) 午前 調理実習
- 9日(金) 午前 ヨガ教室(女性)
- 11日(日) 午後 映画鑑賞
- 18日(日) AA高尾グループOSM
- 25日(日) 午後 駒木野懇談会第42回記念大会
- 27日(火) 午前 調理実習
- 27日(火) 午後 ビジネスミーティング

\*毎週月曜の午後は  
ギャンブルミーティングです

### ◆ 通所者状況 (平成25年6月30日 現在)

#### ①利用者数

	男性	女性	合計
継続	26	18	44
新規	3	1	4
合計	29	19	48
女クロ	5~8名参加		

#### ②退所者数

	修了	中途	合計
男性	0	0	0
女性	0	0	0
合計	0	0	0

\*女クロ=女性クローズドミーティングの略

### ◆ 会計報告 「支える会」のみの会計報告となります。

(\*会計処理の都合上、前月と同じ内容です)

収 入		支 出	
	6月度		6月度
正会員会費	35,000	消耗品費	0
法人会員会費	0	役務費	200
賛助会員会費	9,700	寄付金(立川マックへ)	0
献金(寄付金)	0	貸付金(立川マックへ)	0
雑収入	30,000	戻し金	0
小計	74,700		
前月繰越	1,702,722		
合計	1,777,422	合計	200
		次月繰越	1,777,222

## 今月の女性クローズド(女性だけのプログラムです)

**8月**

8日(木)医療関係者

のお話

9日(金)ヨガ教室

15日(木)ミーティング

20日(火)編み物

22日(木)聖書を読もう

29日(木)ビーズ手芸



女性の仲間で

編み物をしています

★立川マックのホームページを更新しました (<http://www6.ocn.ne.jp/~t-mac/>)

立川マック便りはクロネコメール便で送付しております。住所変更等がございましたら、立川マックまでお知らせください。

なお、送付停止ご希望の方はご一報くだされば、さいわいです。

発行：立川マックを支える会（運営委員会）

住所：立川市錦町 3-12-16 ハイネス立川 108 号

Tel: 0 4 2 - 5 2 1 - 4 9 7 6

(ここにいて よくなるー)

Fax: 0 4 2 - 5 9 5 - 6 9 0 3

ホームページ <http://www6.ocn.ne.jp/~t-mac/>

献金宛先: [郵便振替]【口座番号】0180-9-630483

【宛先名】立川マック運営委員会