



2014年3月号

NPO法人 立川マック

# 立川マック 便り ~第106号~



春の便りもちらほらと聞き始め、日差しも明るさを増してきましたが、前月は大雪などもあり、思い通りに進まないことが多かったように思われます。そんな中、立川マックでは調理実習にて、すき焼きをつくり、お腹と気持ちを温めました。

## 3月の外プログラム・行事予定

- 4日(火)午前 調理実習
- 9日(日)午前 映画鑑賞
- 15日(土) AA 多摩女性 OSM
- 21日(金/祝) AA へいわ G セミナー
- 25日(火)午後 ビジネスミーティング

## 3月女性クローズド

- 6日(木) ビーズ手芸
- 13日(木) スマープ
- 14日(金) ヨーガ教室
- 18日(火) 編み物
- 20日(木) 女性フェロウシップ
- 27日(木) スマープ

※スマープ(SMARPP)…テキストに『薬物・アルコール依存症からの回復支援ワークブック』松本俊彦 小林桜児 今村扶美 著(金剛出版)を使用。

# ★シリーズ★通所生の一週間★

cさん（ギャンブル依存症・発達障害）

## 40代男性の場合

（本人の承諾のもとに掲載しています）



4年前に自分の病気を知り、自助グループには半年間行きましたが、止める気がなかったので止まりませんでした。

マックに通って3年4か月になります。ギャンブルは止まって、感情の起伏が少なくなりました。

cさんは、週6日マックを利用しています。この他にカウンセリング、就労プログラムを行っています。

	月	火	水	木	金	土	日
午前	マック	マック	マック	自主プログラム	マック		マック
午後	マック	マック	マック	自主プログラム	マック	マック	マック
夜	GA	GA	発達障害のフリースペース	GA	GA	GA	GA

◎ マックではミーティングの他に、スポーツ、レクリエーション、調理実習などを行っております。

◎ 夜のプログラムは、AA等の自助グループ参加になります。

# マックプログラム

アルコール依存症からの回復には、同じ病気から回復した、または回復したいと願っている仲間との出会いが必要です。マックプログラムは、グループ・セラピー（ミーティング）を中心に組み立てられたプログラムです。

ミーティングを中心とした団体生活で人間関係について考えます。また、規則的に通所することによって健康的な生活習慣を取り戻します。そのほか、回復の初期にはこの病気が元で引き起こされたいろいろな問題にぶつかります。ミーティングや個別相談で問題の解決方法を学びます。

立川マックに通所することで飲まない生活の基礎作りをし、地域社会に戻ります。



## ◆ 通所者状況（平成 26 年 2 月 28 日 現在）

### ①利用者数

	男性	女性	合計
継続	33	14	4
新規	1	1	2
合計	34	15	49
女クロ	5~8 名参加		

### ②退所者数

	修了	中途	合計
男性	1	0	1
女性	2	2	4
合計	3	2	5

\* 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。

	1 月度収入		1 月度支出
正会員会費	0	利用者交通費補助	0
法人会員会費	0	消耗品費	0
賛助会員会費	4,700	役務費	0
献金(寄付金)	5,670	寄付金(立川マックへ)	40,386
雑収入	0	貸付金(立川マックへ)	0
小計	10,370	備品購入費	0
前月繰越	1,752,116	戻し金	0
合計	1,762,486		
		合計	40,386
		次月繰越	1,722,100

**立川マック地図** (平成 25 年 12 月 12 日、下記へ移転しました)



☆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2-6-20 円理ビル202号

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

(ここにおいて 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