



2014年4月号

NPO法人 立川マック

立川マック 便り ~第107号~



本格的な春を迎え、体も気持ちも動き出してきました。立川マックでは、生活社会技能訓練にて、ステンシルを使ってランチョンマットを作りました。動き出してきたものをゆっくりと形にしてゆく。形になると自然に笑顔も出てくるようです。

4月の外プログラム・行事予定

- 1日(火) 午前 調理実習
- 13日(日) 午後 映画鑑賞
- 16日(水) 午後 運動プログラム(卓球)
- 22日(火) 午前 調理実習
- 22日(火) 午後 ビジネスミーティング

4月女性クローズド

- 3日(木) ビーズ手芸
- 10日(木) スマープ
- 11日(金) ヨーガ教室
- 15日(火) 編み物
- 17日(木) 聖書を読む
- 24日(木) スマープ

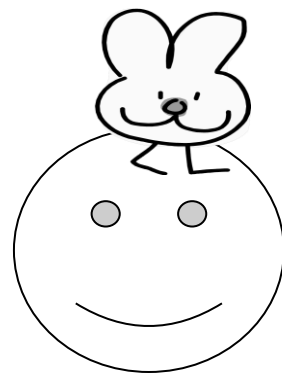
※スマープ(SMARPP)…テキストに『薬物・アルコール依存症からの回復支援ワークブック』松本俊彦 小林桜児 今村扶美 著(金剛出版)を使用。

★シリーズ★通所生の一週間★

dさん（アルコール依存症）

60代男性の場合

（本人の承諾のもとに掲載しています）



病院でマックを知り、インターネットで調べました。マックに通って6ヶ月が経ちました。

マックに来て生活のリズムができ、酒を飲まなくなって、仲間と会う楽しみができました。

dさんは、週6日マックを利用しています。自主プログラムの内容はご自身の判断にお任せしています。

	月	火	水	木	金	土	日
午前	マック	マック	マック	マック	マック		自主プログラム
午後	マック	マック	AA	マック	マック	マック	自主プログラム
夜	AA	AA	AA	AA	自主プログラム	AA	自主プログラム

◎ 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 3 月 31 日 現在）

①利用者数

	男性	女性	合計
継続	34	15	49
新規	2	3	5
合計	36	18	54
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。

	2 月度収入		2 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	2,000	役務費	120
献金(寄付金)	0	寄付金(立川マックへ)	0
雑収入	0	貸付金(立川マックへ)	0
小計	2,000	備品購入費	0
前月繰越	1,723,980	戻し金	0
合計	1,725,980		
		合計	120
		次月繰越	1,725,860

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