



2014年5月号

NPO法人 立川マック

立川マック 便り

～第108号～



新緑のまぶしい季節になりました。立川マックでは、AA 西多摩地区の BBQ フェローシップに参加して、会場の昭和記念公園で美味しい空気と料理と仲間との会話を味わってきました。陽気の変化に負けず心と体の栄養をたっぷり取って、健やかさを保ちたいですね。

5月の外プログラム・行事予定

- 4日(日) AA 荻窪 G・OSM
- 5日(月) AA 西八 G・陵南 G
合同ステップセミナー
- 6日(火) 調理実習
- 18日(日) 映画鑑賞
- 21日(水) 運動プログラム
- 27日(火) ビジネスミーティング

☆ランチサービスを始めます☆

毎週火曜日・木曜日 11:45～12:45

お弁当(無料)を食べながらみんなで談笑
立川マックにて

5月女性クローズド

- 1日(木) ビーズ手芸
- 8日(木) スマープ
- 9日(金) ヨーガ教室
- 15日(木) 聖書を読む
- 20日(火) 編み物教室
- 22日(木) スマープ
- 29日(木) ビーズ手芸

※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。

- ☆毎週月曜日/ギャンブルミーティング
- ☆毎週水曜日/ギャンブルミーティング夜の部
- ☆毎週水曜日・金曜日/生活・社会技能訓練

★シリーズ★通所生の一週間★

eさん（アルコール依存症）

40代女性の場合

（本人の承諾のもとに掲載しています）



去年の6月に自分の病気を知り、自助グループに通いました。その間、お酒は止まったり止まらなかったりの繰り返しでした。

マックは仲間に聞いて知り、通い始めて3か月弱が経ちました。1日飲まずに規則正しい生活が出来るようになりました。

eさんは、毎日マックを利用しています。

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

- ◎ 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 4 月 30 日 現在）

①利用者数

	男性	女性	合計
継続	36	17	53
新規	2	0	2
合計	38	17	55
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	1	0	1
合計	1	0	1

*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。

	3 月度収入		3 月度支出
正会員会費	5,000	利用者交通費補助	69,687
法人会員会費	0	消耗品費	0
賛助会員会費	13,700	役務費	240
献金(寄付金)	5,000	寄付金(立川マックへ)	69,879
雑収入	0	貸付金(立川マックへ)	0
小計	23,700	備品購入費	0
前月繰越	1,723,980	戻し金	0
合計	1,747,680		
		合計	139,806
		次月繰越	1,607,874

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