



2014年6月号

NPO法人 立川マック

立川マック 便り

～第109号～



季節は夏に向かって動き出しています。立川マックでは、調理実習にてお好み焼きを作りました。美味しい物を十分に食べて、この夏を乗り切るスタミナをつけておきたいですね。

(注意！ この後、持ち帰った余りを忘れて放置(^_^;)。衛生管理も含めて気を付けましょう！)

6月の外プログラム・行事予定

- 1日(日) AA 城東地区セミナー
- 2日(月) 調理実習
- 7日(土) AA 連雀G・OSM
- 8日(日) 映画鑑賞
- 15日(日) みのわマックセミナー
- 18日(水) 運動プログラム
- 24日(火) ビジネスミーティング
- 29日(日) AA 南多摩地区セミナー
- 29日(日) AA 西多摩地区セミナー
- 30日(月) 調理実習

☆ランチサービスを始めました☆

毎週火曜日・木曜日 12:00～13:00
お弁当(無料)を食べながらみんなで談笑
立川マックにて

6月女性クローズド

- 5日(木) ビーズ手芸
- 12日(木) スマープ
- 13日(金) ヨーガ教室
- 19日(木) 聖書を読む
- 26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。

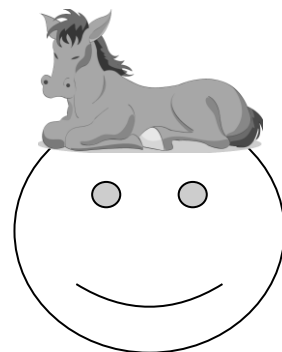
- ☆毎週月曜日/ギャンブルミーティング
- ☆毎週水曜日/ギャンブルミーティング夜の部
- ☆毎週水曜日・金曜日/生活・社会技能訓練

★シリーズ★通所生の一週間★

f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）



市役所からの紹介でマックに通い始めて、2年半が経ちました。以前は人前で話すことが苦手でしたが、ミーティングで自分の話ができるようになりました。

生活にリズムができ、マックに来て仲間と会うこと、話すことが楽しみになっています。

fさんは、できるだけ毎日マックを利用しています。夜間は近隣のAAに参加しています。

	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)					

◎ 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 5 月 31 日 現在）

①利用者数

	男性	女性	合計
継続	33	14	47
新規	1	0	1
合計	34	14	48
女クロ	5～8名参加		

※女クロ＝女性クローズドミーティングの略

②退所者数

	修了	中途	合計
男性	0	5	5
女性	1	2	3
合計	1	7	8

※当月、利用状況の再確認を実施し、利用者名簿の整理を行いました。

◆ 会計報告 「支える会」のみの会計報告となります。

	4 月度収入		4 月度支出
正会員会費	15,000	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	10,000	役務費	340
献金(寄付金)	0	寄付金(立川マックへ)	58,988
雑収入	0	貸付金(立川マックへ)	0
小計	25,000	備品購入費	0
前月繰越	1,607,874	戻し金	0
合計	1,632,874		
		合計	59,328
		次月繰越	1,573,546

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