



2014年7月号

NPO法人 立川マック

立川マック 便り

～第110号～



「準備」 立川マックでは、運動プログラムにて卓球を行いました。スポーツの前には準備体操が必要なように、本格的な夏の前にできる準備はしておきたいですね。体力づくりをしっかりと、水分補給をしていきましょう。

7月の外プログラム・行事予定

- 7日(月) 調理実習
- 13日(日) 映画鑑賞
- 16日(水) 運動プログラム
- 21日(月/祝) AA 相模原 G・餃子フェロー
- 22日(火) ビジネスミーティング

☆ランチサービスを始めました☆

毎週火曜日・木曜日・金曜日

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

7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
- 17日(木) 聖書を読む
- 24日(木) スマープ
- 31日(木) 内容未定

※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

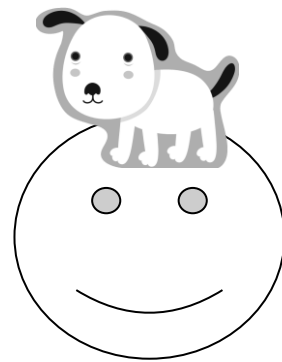
★シリーズ★通所生の一週間★



g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)



マックに通って3年が経ちました。
酒を飲まないでいられること、仲間
という楽しさを知り、1人でくよくよ
考えることが無くなりました。

専門病院に入院して初めて自分
の病気について知りました。そ
の時の経験が大きかったです。
マックも入院中に知りました。

◎ gさんは、週6日マックを利用しています。病院外来プログラム、AAにも積極的に参加しています。家庭プログラムでは体調と身の回りを整えることを主に行っています。

	月	火	水	木	金	土	日
午前	マック	病院外 来プロ グラム	マック	家庭	家庭	病院外 来プロ グラム	マック
午後	AA	マック	マック	マック	マック	AA	マック
夜	AA	AA	AA	AA	AA	AA	家庭

◎ 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。

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