

【通所者状況（平成30年3月31日 現在）】

●利用者数（3月31日現在）

	男性	女性	合計
継続	38	22	60
新規	0	0	0
合計	38	22	60
先月比	0	0	0

○年齢別 ○地域別

	年齢別				地域別		
	男性	女性	合計		男性	女性	合計
10代	0	0	0	立川市	7	4	11
20代	4	1	5	他多摩地区	26	17	43
30代	4	7	11	都23区	1	0	1
40代	13	4	17	東京外	4	1	5
50代	9	5	14				
60代	7	5	12				
70代以上	1	0	1				
合計	38	22	60	合計	38	22	60
平均年齢	48.1 歳						

◆ 会計報告 「支える会」のみの会計報告となります。（平成30年2月現在）

勘定科目	前月残高	借方		残高累計
		当月		
		借方	貸方	
0001 流動資産	329,205	24,525	121,165	232,565
1111 現金	25,000	18,294	30,468	12,826
1112 郵便貯金	113,171	3,100	90,397	25,874
1113 郵便貯金 (準備会)	148,326	0	0	148,326
1114 普通預金	42,708	2,831	0	45,539
1161 貸付金	0	300	300	0
小計(A)	329,205	24,525	121,165	232,565

勘定科目	前月残高	貸方		残高累計
		当月		
		借方	貸方	
0023 繰越金	212,602	0	0	212,602
3321 前期繰越金	212,602	0	0	212,602
小計(B)	212,602	0	0	212,602
当期繰越金	116,603	96,640	0	19,963



立川マックだより

2018年4月15日発行 -120号-



立川マックの活動報告や利用例、
家族相談会のご案内をお届けいたします。

4 April

2018
平成30年

月	火	水	木	金	土	日
26	27	28	29	30	31	1 大安 開所日 (PMより)
2 赤口 ギャンブル ミーティング (PM)	3 先勝	4 灰引 生活訓練 (PM)	5 先勝 女性プログラム ヨガ・ストレッチ (PM)	6 仏滅 生活訓練 (PM)	7 大安	8 赤口 開所日 (PMより)
9 先勝 ギャンブル ミーティング (PM)	10 灰引	11 先勝 生活訓練 (PM)	12 仏滅 女性プログラム SMART (PM)	13 大安 生活訓練 (PM)	14 赤口	15 先勝 開所日 (PMより)
16 先勝 ギャンブル ミーティング (PM)	17 仏滅	18 大安 生活訓練 (PM)	19 赤口 女性プログラム 聖書を読む (PM)	20 先勝 生活訓練 (PM)	21 灰引	22 先勝 開所日 (PMより)
23 仏滅 ギャンブル ミーティング (PM)	24 大安 ビジネス ミーティング (PM)	25 赤口 調理実習 (AM) 生活訓練 (PM)	26 先勝 女性プログラム SMART (PM)	27 灰引 生活訓練 (PM)	28 先勝	29 仏滅 開所日 (PMより)
30 大安 読書の日 ギャンブル ミーティング (PM)	1	2	3	4	5	6

※毎週、火、木、金は昼にランチサービスあり※

お正月・書初め

例年通り1月1日は通常ミーティングのプログラムは行わず、朝からお雑煮や中華オードブルを食べ、新年のあいさつや雑談をして過ごしました。

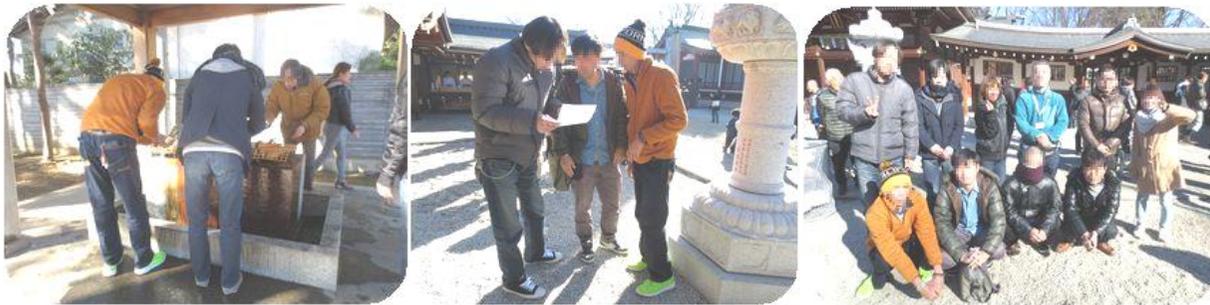


午後は、簡単に新年のあいさつミーティングを行った後、希望者のみで書初めをしました。今年の抱負や好きな言葉を、それぞれにしたためました。利用者さんが掲示を手伝ってくださり、しばらくは皆さんの作品をミーティングルーム内に飾っておくことにしました(^_^)



初詣

1月2日の午前中は施設近隣の神社へ初詣に行きました。



初詣の後は施設に戻り、お昼にしゃぶしゃぶをしました。家の用事を済ませ、お昼から通所される利用者さんや、お子さんと一緒に通所される利用者さんも揃い、賑やかな時間を過ごしました。



午後は通常より短めのミーティングを行いました。翌日から徐々に通常ミーティングの日程へと移ります。今年もまた1年、一緒にがんばっていきたいですね(^_^)

《立川マック家族相談会のお知らせ》

立川マックでは家族相談会を毎月第1土曜日の午後1時～午後5時に行っています。

相談希望の方は立川マックホームページ (<http://tachikawa-mac.sakura.ne.jp/>) 内の家族相談会申込みフォームからお申込みください。

お申込み受け付け後、立川マックからご連絡します。



“立川マックを支える会” 会員募集

アルコール・薬物などの問題は、依存症者本人はもちろんのこと、家族・社会を巻き込み深刻なものとなっております。立川マックはそれらの問題で苦しんでいるアルコール・薬物依存症者の回復の手助けをしています。あなたも是非、この機会に支える会の一員となって、立川マックと一緒に支えて頂けませんか？

会員となつていただくには次の3通りの方法がございます。専用の郵便払込票をご利用下さい。

- ①個人会員：会の活動に賛同して下さる個人。月会費一口2,000円（一口以上）
- ②法人会員：会の活動に賛同して下さる法人。月会費一口10,000円（一口以上）
- ③賛助会員：会の活動に賛同して下さる個人、法人。任意の金額

立川マック 利用例

T さん（アルコール依存症）

30代男性の場合

（本人の承諾のもとに掲載しています）



約3年前に自分がアルコール依存症だということがわかりました。入院中に病院のケースワーカーさんから立川マックを紹介され、自分で相談に行きました。

マックに通って6カ月です。お酒を飲まなくなりました。

立川マックにつながる前は自助会(AA)にも参加しておらず、お酒のスリップ(再飲酒)を繰り返していました。立川マックに来て変化したことは、仲間と経験の分かち合いをし、生活のリズムが整ったことです。

今は焦らずに自分の生活の足場を固め、マックプログラムに取り組みながら就労の準備をしたいと考えています。お酒を止める前は仕事で忙しく時間がありませんでした。今はお酒の問題と向き合うことと並行して、就労に向けての国家資格を取るため、勉強に励んでいます。受験費用のために年明けからアルバイトを始めました。

【Tさんの基本的な1週間のスケジュール】

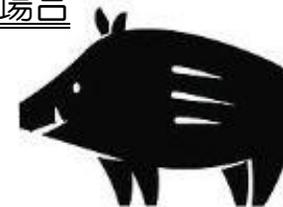
	月	火	水	木	金	土	日
午前	家庭プログラム (勉強)	マック	マック	マック	家庭プログラム (勉強)	通院 (隔週)	家庭プログラム (勉強)
午後	家庭プログラム (勉強)	マック	マック	マック	家庭プログラム (勉強)	家庭プログラム (勉強)	家庭プログラム (勉強)
夜	アルバイ イト					AA	アルバイ イト

立川マック 利用例

S さん（アルコール・薬物依存症・自傷行為）

40代女性の場合

（本人の承諾のもとに掲載しています）



4年前のカウンセリング中にカウンセラーにすすめられ、精神科を受診したことから自分がアルコール依存症だということを知りました。今は立川マックに週に6日、安定した通所ができています。

マックに通って1年です。お酒は飲まなくなり、薬の乱用も止まっています。自傷行為も半年近く止まっています。

入院中に医師に勧められ、妹に付き添ってもらい立川マックを見学しました。その後数カ月間通所しましたが、なかなか自分の依存の問題を認めることができず、通わなくなりました。通わない期間も依存行為は止まらず、1年前に自分から立川マックに連絡し、通所を再開しました。

立川マックにつながってからは生活のリズムが整ってきました。そして子ども中心という考えから、自分のアルコール・薬物・自傷行為からの回復がまず第一、という考えに変化していきました。昨年末から自助会(AA)のプログラムにも参加しています。

【Sさんの基本的な1週間のスケジュール】

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

調理実習プログラム

立川マックでは月に1度調理実習プログラムを行っています。



1月のメニューはお鍋とチーズタッカルビでした。この日は当日にみんなでスーパーに買い物に行き、食べたいものを相談して選びました。当初は鍋のみの予定でしたが、ノリでチーズタッカルビもメニューに加わりました。チーズタッカルビを食べるのは初めてという人が多く、みなさんノリノリでした(^^)♪



2月調理実習の内容は、以前好評だったピザづくりでした(^^)みんなで選びながら購入した具材をトッピングし、色々な種類のピザができました。



生活訓練プログラム

立川マックでは毎週水曜日と金曜日に生活訓練プログラムを行っています。(参加人数により予定変更有り)現在は本人の希望する作業に各々取り組んでいます。主に編み物やビーズアクセサリー作り、ステンシルなどを行っています。



お花見

3月のちょうど桜が満開の頃、午前中に近所の河原でお花見を行いました。



春休み期間中ということもあり、お子さんと一緒に参加される利用者さんも数名いらっしゃって、みなでお寿司やオードブルを食べながら満開の桜を楽しみました(*^_^*)



昨年はスケジュールの都合でお花見ができず残念でしたが、今年は見頃の時期にお花見を楽しむことができ、みんなでよい時間を過ごせました(^^)*



午後は施設に戻り、通常通りのミーティングプログラムを行いました。