



はじめの一步

山谷マック デイケアセンター ワン・ステップ ニュースレター

ごあいさつ

ここ数年何かと心を悩ませてきたコロナも一段落になり、世間も落ち着きを見せながら従来の生活様式に戻っていく様子を見せ始めている中、皆様におかれましてもお元気にお過ごしのこととお喜び申し上げます。

今年の前半は、ワン・ステップ、山谷マック共にプログラムが例年通りにはできないものがいくつかありましたが、少しずつ外へ出かけていくプログラムや他施設の仲間と一緒に集まれる催し物にも参加できるようになりました。やはり久しぶりに会う大勢の仲間と楽しそうに話をしている仲間の顔は、とてもイイ笑顔です。

中でも、5月31日(水)に神奈川県川崎市にある「とどろきアリーナ」で行われた、アルコール・薬物施設連絡会主催のソフトバレーボール大会は、とても盛り上がっていました。まだコロナの影響もあり例年の半分にも満たない参加施設数でした。練習もままならなかった施設同士でしたが、審判の方々にも練習不足の面をご配慮いただき、ルールも細かいところは目に見えていただきながらゲームを進めていく中、仲間はとても楽しそうに身体を動かしていました。

ゲームを進めていくと、練習不足のためでしょうか、それとも各施設利用者の仲間の年齢が上がってきたせいでしょうか、人数不足になってしまうチームが出てきて、「助っ人募集」の呼びかけがあったのです。施設の枠を飛び越えて仲間の手助けに入り、ひとつのチームとしてボールを追いかけているのは今までに見たことがない光景です。ゲーム終了後は勝ち負け関係なくお互いをたたえ合っている姿には感動しました。この様に仲間たちが回復の歩みを踏んでいけるのも、皆様のご支援の賜物だとあらためて感謝申し上げます。

これから暑い日が続くかと思いますが、皆様におかれましてはご自愛いただきますようお願いいたします。今後ともよろしく願いいたします。

施設長 谷 敏保



2023年4月16日(日)、春の恒例イベントとなる感謝のつどいが開催されました。今年は山谷マックの開所40年を迎える節目として「山谷マック40周年記念 感謝のつどい」と銘打ちましたが、記念イベントにふさわしく3年ぶりに会場を公開して広くお客様をお招きし、オンライン開催とのハイブリット方式で全国各地の皆さまにご参加いただき華やかな催しとなりました。ご参加、ご支援いただきましたすべての皆様に心よりお礼申し上げます。



シスター照子さん



マジシャン 能勢裕里江さん



会場は超満員でした！

僕はスピーカーをさせていただきました。どちらかというとスピーカーをしたかったのですが、40周年という節目に僕なんかしゃべってもいいのかなと思いながらスピーカーをさせていただきました。緊張はあまりしませんでした。色々な施設の仲間に会えてよかったです。あと何年か経ったら山谷マックを修了して恩返ししたいと思いました。(T.S)



.....

私はアルコールの問題で山谷マックに二度世話になっています。その中で、自分自身の心の問題が底つきをまねいたと思うようになりました。それは私の思い、考え、性格が生きづらさを生み出し、その事で酒が必要になったということです。

先ゆく仲間の話からは、そうした生きづらさをを解決する為にはステップが必要だという事を感じられました。

今後残りの人生を生きていく中で、飲まない今日一日をステップを使って生きやすく変えていく事が、生きがいのある人生を作り出してくれるのだという事をこのプログラムを通して感じています。(T.S)

自分が入所してから5年が経った。35周年の時は、骨折して不参加だったんだと思い出した。たくさんの方が来てくれたので何か嬉しかった。以前の日常が戻りつつあるのだろうが、たくさんの人と話ができ、バカの歌を飲まずにやれる事に少し驚いている。これも生きているからこそ出来る事。

飲まなければ楽しくなるわけがないと思い始めたのはいつからなのか。子どもの頃は楽しくなかったわけではない事を思い出した。生きる為に特に酒は必要ない事が改めて感じられた。(K.K)

はっきり言って、私にはあまり「なかま（フェロウシップ）」というものがわかりませんでした。ある日、リサイクルショップで「あなたの仲間の人 came ましたよ」と言われた時、少しドキッとしました。心の中で「安い物しか買っていかない一味だろう」と思いましたが、少し考えさせられました。アルコールにより頭がおかしくなり、友だち



も家族もなくして、会社からも、社会からも、相手にされなくなった自分……でも今は仲間と同じだ、私も同じだ、私もただのアル中なのだ。それに気づいた時、涙と感謝の気持ちがあふれてきました。

ありがとう、ごめんなさい。

感謝を、涙に

涙を祈りに。(S.E)

山谷マック40周年の感謝のつどいを体験して思った事は、単純に「楽しかった」の一言に尽きます。

僕はほぼ携われなかったけど、みんなで手作りしたキーホルダーを来てくれた方々に手渡しする事からスタートしました。最初は何人の方が来てくれるか心配でしたが、思っていた以上の人が来て下さって嬉しかったのを覚えています。

また僕は前日に、いつもお世話になっている優しい二人の仲間がスピーカーとして話すという事を聞いて、自分なりにですが日頃の感謝の気持ちを伝えたいのと、ちょっとでも応援したいという思い

で、ダイソーで推し活用のうちわとうちわをデ

コる装飾用のキラキラしたやつを買って夜に自作し、二人共喜んでくれるかなあと思い

ながらわくわくしていました。



けど、舞台上でズンドコ節の替え歌をみんなで歌う事に関しては、ちょっと恥ずかしいなあと思っていました。それでも、感謝のつどいのプログラムが進むにつれ、事前に計画して下さった人たちや会場を設営して下さい下さった人たち、来て下さった方々への感謝への思いが強くなっていた印象もあったからか、「みんなで歌えば怖くない」という思いと「どうせやるなら楽しんじゃえ」という思いになり、結構楽しかったと自分では思っています（さすがに客席の方は見れなかったですが）。これはこれから先、断酒し続ける事にも活用できそうだなあと感じました。「みんなでやめれば怖くない、どうせやるならみんなで楽しく回復していきたい」とすごく嬉しく優しい気持ちになりました。

これからは自分なりにAAへのつながりやステップ、プログラムを真剣に取り組んでいきたいと前向きな自分になりつつあると感じています。本当に有り難いなあと思いました。(Y.Y)



.....

山谷マックが始まった40年前、当時自分は20歳ぐらいだったと思います。自分がこの施設に来なかったら、今頃どうなっていたらだろうか。酒を飲み続けてもう生きてはいられなかったと思います。初めはここにいつまでいるのだろうか、いつになったら自由になれるのだろうか、そんな事を考えていました。そういう事だから自分は施設を飛び出して酒を飲んでしまいました。持ち金もわずかになり、酒を飲む金もなくなってどうにもならなかった。もう一度山谷マックに頼るしかなくて施設に電話を入れ、もう一度やり直すしかなかった。あの時山谷マックに帰っていなかったら今頃どうなっていたか。もう一度やり直す事が出来て今では本当に感謝しています。今は逃げ続けていた自分の人生から、もう二度と逃げる生き方はしていかない、そういう決心がついたと思います。(J.T)



ゲストスピーカーの皆様 ありがとうございます



恒例のグリーンパークトリオ
コンサートも大好評でした！



午前中は下準備で午後からスタートとの事でした。食べるのは大好きなんですが面倒な事は嫌いなので、かったるいな~と思っていましたが、実際やってみると、結構楽しいな、と思えました。

昔は、何でオレがこんな事しなきゃなんないんだ、なんて思いながら渋々やってたんですが、自分から「何をやれば良いですか」とか聞いてやれた事を振り返ってビックリしました。現地に着いてからは、ひたすら肉を焼きまくりました。前の施設でもバーベキューの時はもれなく肉を焼いてましたが、楽しいと思った事は無かったです。でも今回は食べながら笑いながら楽しめました。

本当に、ありがとうございました。(E.S)



平日の公園はお散歩の人も少なく貸し切り状態でした。その日は風が強くて紙コップも取り皿も中身ごと飛ばされてひっくり返ってしまいました。押さえて食べるのは大変でしたが、たくさん食べました。ちょうどいいゆで具合で薬味もばっちりのそうめん、調理パンは卵とソーセージの2種類、鶏肉豚トロ牛カルビ、青のりと紅ショウガがアクセントの焼きそば、焼いた椎茸、ピーマンもどれも美味しかったです。デザートに差し入れのカットフルーツと最中も頂きました。

準備して焼いて食べさせてくれた人たちに感謝です。焼く人片付けて洗い物の人など手際が良くて、私は食べる係で終わってしまいました。ごちそうさまでした。午後は雨の予報が夜まで降らないでくれて助かりました。強風の中、隅田川の橋を仲間と渡って帰ったのもいい思い出になりました。

美味しい楽しい思い出をしたので、また「今日一日」で飲まないで元気に過ごしていきたいと思います。ありがとうございました。(A.S)



バーベキューin 荒川区 汐入公園

コロナ禍もありミーティング以外のプログラムがあまりなかったのもとても楽しみにしていました。

バーベキューの日はとても風が強くていろいろ飛ばされましたが、お肉やロールパンなどをたくさん食べました。一番おいしかったのは差し入れていただいたモナカでした。

レディーファーストで女の人は2個食べていたので僕もレディーになりたいと思いました。(T.S)



バーベキューは天候にも恵まれ、仲間と職員
の協力のもと非常に楽しかったです。

今までは食べる側にずっといましたが、今回のバーベキューは焼き方や火起こし等やらせて頂き、以前とは違う楽しみ方が出来ました。自分から行動することで仲間や職員への感謝も芽生えました。これからは常に行動することを心掛け、感謝の気持ちを忘れることなくプログラムを実行していきます。(K.U)

ここに来て初のイベント、とてもハイテンション↑ みんなで準備をして、ハイ、レッツGO!!
私は、火起こし、他の人は、食材準備、いざ、スタート! 1番は鶏肉で始まり、焼ソバ、サンドウィッチ、そうめん、とてもうまかった。焼ソバは特に!

みんなで飲まないでやるバーベキューは初めて。それでも、とても楽しく、時間が過ぎるのが早く、あっという間の出来事で、びっくりもうこんな時間? もうかたすの? もっと延長できないの? でも、終わってしまい、とてもがっかり。次はないかな? 回復しても参加できればな? (K.T)



ワン・ステップの仲間たちで、バーベキューを焼いて食べて、大いに盛り上がり、とても楽しかったです。ワン・ステップでのいい思い出になりました。雨が降らなくてよかったです。(S.W)

桜の散る風の強い中、おいしく頂きました。

飲んでいた頃は、ぐでんぐでんによっぽらって味もなにも分からない状況でした。廻りの人からみ、迷惑をかけていたのだと思います。最後は、ゲロをはいてブラックアウトするだけでした。

今は仲間と楽しく話をしながら味わいながらおいしく頂いています。

ありがたい事です。

焼いてくれていた人に感謝です。
火を起こしてくれた人に感謝です。
ありがとうございました。(I.H)





ようこそワン・ステップへ！

新しい仲間のご紹介



利用者さんの心と身体を守る強い味方！

訪問看護ステーション アンテリア



はじめまして。突然ですが、私たちのご紹介をさせていただきます。

私たちは訪問看護ステーション アンテリアと申します。載せてもらっているここ、ワン・ステップ様と協力して、一月から主に地域の依存症を持っている方への看護を提供させていただいております。

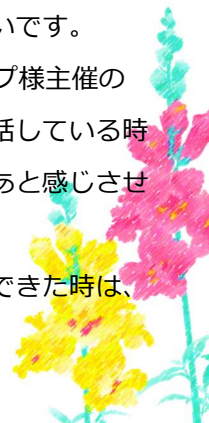
私たちの「アンテリア」という名前ですが、キンギョソウという植物の学名が由来でございます。さてこの花言葉は「おしゃべり・出しゃべり・おせっかい」という一見耳障りのよろしくない言葉のようですが、こと依存症となりますと少し話が違って来るのではないかと思います。

おしゃべりは利用者様との対話を、出しゃべりは足しげく様々な場に看護を、そして、利用者様や関係者様が苦しなくなったその時におせっかいをしたいという気持ちの表れと受け取っていただけると幸いです。

このような精神性の下活動しておりますが、ありがたいことに少し前の4月にはワン・ステップ様主催の「感謝のつどい」の裏方として協力させていただきました。その際に利用者様が普段の訪問時に話している時とは違う面持ちで壇上に上がり、自身の経験を話される姿を見て改めてやりがいのある業界だなあと感じさせていただきました。

まだまだ走りたての青い我々ではございますが、AAの、セミナーイベント…どこかでお会いできた時は、是非改めてのご挨拶ができればと思います。

このような機会をいただいたワン・ステップの配慮に感謝をもって締めたいと思います。



はじめまして よろしくお願いたします！

新任職員のご紹介

5月中旬より職員として働かせていただいている浦佐征寿です。

私自身、約7年前にクリニックからの紹介でAAに繋がりましたが、プログラムやステップなどに関心がなく「話し相手」が欲しいために通っていました。何枚かのワンデーメダルを経験し、みのわマックに繋がったのが43歳でした。みのわマック・就労移行支援事業所に各2年ずつ通所し、2021年に社会復帰ができました。財布に保険証が戻ってきた時や、初めて給与明細をいただいたときに「やっとここまで来たか」と泣きそうになった事は昨日のこのように思い出せます。

飲まないからこそ得られた経験を活かしながら、回復・成長を仲間と共にしていきたいと考えています。どうぞ宜しくお願い致します。

主なメッセージ活動先

ワン・ステップでは、毎月または隔月1回、地域の中でアルコール依存症からの回復の手がかり（マックプログラム）をお伝えする活動を行っています。

○病院○

東京足立病院

済生会鴻巣病院

船橋北病院

埼玉県立精神医療センター

○行政関係○

荒川区酒害相談

足立区北部福祉事務所

足立区西部福祉事務所

足立区中部福祉事務所

更生施設新塩崎荘

更生施設しのばず荘

2023年上半期利用者状況

単位(人)

	1月	2月	3月	4月	5月	6月
就労継続 支援B型	10	10	10	10	8	8
自立訓練 (生活訓練)	4	4	7	8	8	8
合計	14	14	17	18	16	16
一般就労						
他施設へ				1		
中途退所				1		
新規		2	1			

献金についてのお知らせ

いつも施設運営のためにご理解とご協力をいただきありがとうございます。

はじめに、ワン・ステップの仲間に協力してもらった「たより」の折り込み作業で、発送作業の簡略化のため、すべての皆さま宛に振替用紙を同封させていただきましたことをご了承いただきますようお願いいたします。

今号のたより同封の振替用紙は、献金用としてご利用いただけます。なお、お振込みいただいた献金は、ワン・ステップのプログラムに取り組んでいる利用者（アルコール依存症者）の回復に生かす目的で使わせていただきます。今後とも皆さまのご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。

イベントのご案内

Step Seminar ステップセミナー



9月10日(日)

10:00~15:00

サンパール荒川(荒川 1-1-1)

特定非営利活動法人山谷マックデイケアセンター
ワン・ステップ

障害福祉サービス施設 事業所番号 1311800799

自立訓練（生活訓練）/就労継続支援 B 型 多機能型施設

〒116-0014 東京都荒川区東日暮里 1-10-4

電話 03-6458-3232 FAX 03-3891-4336

ワン・ステップたより 「はじめの一步」第26号

令和5年7月10日発行（年2回発行）

E-メール mac-onestep@cyber.ocn.ne.jp

ホームページ <https://mac-onestep.com/>

