

# 2021 7月 みやちゃんカレンダー

2021.6.16発行 No.29 まず、家族が笑顔になろう…!

- ★平安会家族例会(表の太字が支部名)
- ★京都や近郊の研修会など
- ★京都の医療機関、行政などの家族支援プログラム
- ★断酒会以外の家族自助グループ情報
- ★通常例会への家族の参加も大歓迎!

日	月	火	水	木	金	土
このカレンダーの予定は、6/20に緊急事態宣言が解除された場合のもので、万一延長された場合は、予定が変更することがあります。平安会HPなどで確認してください。				1	2 平安会南部屋例会 <b>左京</b>	3
4	5 安東医院 家族教室 <b>右京</b>	6 ●zoom家族例会 <b>大久保</b>	7 平安会屋例会 <b>本部例会</b> (ひとまち)	8	9	10 <b>西陣</b> (今月から「寶幢寺」に場所変更)
11	12 安東医院 家族教室 <b>田辺</b>	13 ①家族屋例会 (2周年記念)	14 ↓傍聴OKです みやび役員会 平安会屋例会	15	16 京都マック家族 ●zoom 家族例会 <b>宇治</b>	17 安東医院 家族講座
18	19 安東医院 家族教室 <b>長岡京</b>	20 <b>中京</b>	21 平安会屋例会 <b>本部家族例会</b> (ひとまち)	22 <b>山科</b>	23	24
25 ②すみれ会 研修会	26 安東医院 家族教室 ●zoom 家族例会 <b>東山</b>	27 家族屋例会 (親の会) <b>北山</b>	28 平安会屋例会	29	30	31

みなさん、体調はいかがですか？  
コロナ禍もなかなか収まらず、気候も蒸し暑くなってきました。  
睡眠や食事に気をつけて元気にお過ごしください。緑のある所や川辺など散歩してみるのもいいかも。

★6/13(日)開催予定だった竹村洋子先生の勉強会「怒りとの付き合い方(続編)」は、緊急事態宣言が6/20まで延長されたため、残念ながら延期させていただきました。状況が落ち着き、多くの人が安心して参加できるようになれば必ず開催しますので、それまでお待ちください。

①7/13(火)みやび家族屋例会2周年記念 14:00~15:30

京都市こころの健康増進センター 2階会議室1  
みやび発足の年にスタートした家族屋例会も、おかげさまで2周年を迎えることができました。いつもより広い部屋を借りてコロナ対策をして開催します。センターの先生方にも参加をお願いしています。皆様のご参加をお待ちしています。

②7/25(日)第35回すみれ会研修会 13:00~16:00

長原会館1階ホール (大阪市平野区長原西2-3-2 ☎06-6709-5110)  
地下鉄谷町線「出戸」④出口 マスク着用厳守・会場での飲食禁止です

★8/15(日)平安会創立48周年一日研修会 (5/30から延期になったものです)

10:00~16:45 間法会館 参加費1500円(家族は無料・申込は必要)  
家族会:13:00~14:30 皆で参加しましょう~!! 申込〆切7/21

…「みやび」ってこんな会です…<その1>

家族会みやびは、京都のアルコール依存症家族の自助グループです。「まず家族が笑顔になろう」と2019年1月に設立されました。大切な人のアルコール問題で困っている人、自分の心の健康を回復させたい人、酒害に巻き込まれていた自分から、新しい自分になりたい人…みやびで体験談を聞き語り続けることで、一緒に生き方のヒントを探しませんか。

★7月から西陣支部家族例会の会場が変わります。(第2土曜のみ新会場、他の週は「西陣織会館」です)  
新会場は…  
「寶幢寺(ほうどうじ)」  
075-411-3022  
上立売小川通り下ル東側

「みやび」の通信と「マस्कチャーム」をお送りいただき、ありがとうございます。かわいいうざざい、嬉しい、嬉しい、美しい色彩で、嬉しい！嬉しい！美しい断酒会の日！モートで知多中部記念例会が開かれます。早速使わせていただきます。吳々もご自愛ください。

西川京子先生からのお便り  
先日のおみやび総会後のミニ交流会で皆で作ったマस्कチャームを、みやちゃんカレンダーと共に西川先生にお送りしたところ、お葉書をいただきました。喜んでもらえて嬉しいですね！

<報告>6/6(日)zoom家族例会講演会  
講師:看護師・谷口伸一氏「しなやかに生きる 回復にこだわる」を聴きました。

自分や人を許せない感情・否定的な感情とどう付き合うか?…次のようなお話が心に残りました。カッコ内は私の心のつばやきです。  
①「否定的な感情があっても、自分の動きを止めないためにとりあえず結果が見える単純作業(掃除など)をする」…(これならできそう!) ②「感情に蓋をせず、ただ眺める、それが困難なら、それを語り続ける」…(なるほど!) ③「すると、それまで自分の心の嫌な部分までが、実は自分の心の中の大事な一部分であるとじんわり感じられるようになってくる」…(そんな感じ、味わってみたいなあ)  
やはり体験談を語る、というのが大事なんですね。それも、自分の中の否定的な感情を語り続ける、ウムム、それはちょっと難しそうだけど、心に留めておきたいです。(い)

みやび川柳  
ひびき合う心求めて輪の中へ  
時々歩みをとめて聞く本音  
いたわりのひと言足りず無言劇  
笹井ます子さん作