



- ★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!

曜日別 例会開催 支部名	右京 田辺 長岡京 東山 葵	大久保 中京 北山 北桑 (第1・3のみ)	山科 壬生 洛北 船井 南伏見	左京 宇治 伏見 洛南 下京	西山 西陣 亀岡 桂	
日	月	火	水	木	金	土
右京家族例会 今月はお休み	① 元旦例会 13:00~16:00 (↑会場・間法会館)	2 ころの健康増進センター 新しい移転先が会場です	3 本部例会 (↑会場・間法会館)	4 植松クリニック 家族ミーティング	5 平安会南部屋例会 左京家族例会	6 西山家族例会 ●zoom家族例会
7	⑧ 13:30~16:00 ゆめりあ宇治4F 大久保家族例会 田辺家族例会、今月 は第2火曜に変更	9 みやび屋例会 ↓大久保支部・お酒の悩み相談室 ↓大久保家族例会 田辺家族例会	10 ↓傍聴OKです みやび役員会 平安会屋例会	11 いわくら院内例会 植松クリニック 家族ミーティング	12 ①左京支部 ぜんざい例会	13 いわくら病院 家族会 西陣家族例会 (会場は「賢幢寺」)
14 ②みやび5周年 記念大会	15 安東医院 家族教室 長岡京家族例会	16 中京家族例会 ●zoom家族例会	17 平安会屋例会 本部家族例会	18 いわくら院内例会 植松クリニック 家族ミーティング	19 宇治家族例会 京都マック家族会	20 安東医院家族 講座は今月は 休みです
21	22 安東医院 家族教室 東山家族例会	23 みやび屋例会 北山家族例会	24 平安会屋例会 ③平安会勉強会	25 いわくら院内例会 植松クリニック 家族ミーティング 山科家族例会	26 ●zoom家族例会	27
28	29 安東医院 家族教室	30	31 平安会屋例会 ④依存症 市民講座	<みやび創立5周年記念大会 実行委員会からの報告> 第3回実行委員会を11/15に行いました。 ・広報担当…案内文作成・発送済み。 ・ロールプレイ担当… 竹村先生と打合せ、作成したロールプレイを2つする。配役決定。 ・お土産担当…帽子と飴の形のマグネットはほぼ完成(300個)、 メッセージカード作成依頼。 ・タイムテーブル担当…体験談 などの順や時間配分などプログラム案を作成。		

①1/12(金)左京支部ぜんざい例会 18:40~20:40
京都教育文化センター3F 4年ぶりに再開です!
左京名物・おいしいぜんざいを食べながら体験談!ぜひご参加を~

②1/14(日)みやび創立5周年記念大会 (本人参加可)
13:30~16:30 ひとまち交流館京都 大会議室
テーマ「家族会につながることで見えてくる“家族”の関係作り」
~離れること、つながること、離れて気づきつながること~
講師:竹村洋子先生 みやび会員と平安会本人によるロールプレイ
パンダナ、家族のためのテキスト、持ってきてね~

③1/24(水)平安会「指針と規範」勉強会18:30~20:30
ひとまち第3会議室 申込不要・直接会場へ

④1/31(水)依存症市民講座 14:00~16:00
京都労働者総合会館ラポール京都2Fホール(四条御前 西北角2軒目)
「依存するところからだ ~依存症について知ろう~」
講師:豊郷病院 精神科医 波床将村氏
参加無料・直接当日会場へ・先着120名

<予告> 2/4(日)すみれ会
41周年記念例会 長原会館
12:30~16:00 本人可

みやび屋例会便り

- ★第92回 11/28 (火) 13名参加、第93回 12/12 (火) 12名参加
10月のセミナーを聴いて繋がった方が来られました。
ご注意ください……
- ★2023.12/26(火)の会場はひとまち交流館京都(2F和室)です
- ★2024.1/9(火)以降は、京都市ころの健康増進センターが
「松原御前西入ル」に移転します

<報告>12/9(土)~10(日)京都府断酒連合会一泊研修
会 妙心寺の隣りにあります花園会館を初めてお借りしての開催
です。師走の京都へ全国の仲間が333名参加して下さいました。
9日(土)家族の集い 一つ印象に残った体験談。辛くやるせない夫
の酒害に巻き込まれた家族は自分の時間はなく一心に夫の介護を
する中、夫は病院では死にたくない家で息を引き取り、妻の腕の
中で旅立ったそうです。ホスピスでも病院でもないんですね。終末
期を考えさせられました。家族の集いには西川先生、植松先生、竹
村先生、お一人ずつ助言を頂くことができました。とても心に響く
価値ある時間でした。皆さんの体験談をこれからの日々治療に生
かしたいとおっしゃっていました。10日(日)の体験発表の中
では子どもたちへの酒害が多く話されていました。酒害者本人には目
が行くが子どもにはなかなか届いていないこと心が痛む思いでし
た。語りは心のくすりと云います。一歩でも仲間と共に歩んで行き
たいと思う2日間でした。(伊勢つユ子)

<報告>11/18(土)~19(日)第25回近畿ブロック断酒学校
が大府府立少年自然の家で開催され、みやびからは6名が参加しまし
た。18(土)の家族分科会では、竹村洋子先生が「家族会のあり方」とい
うテーマで、自助グループで語ることは自分育てに繋がるというお話

をされました。自然の中
で各地から来られた仲間
と寝食を共にしながら体
験談を聴く断酒学校は、
修学旅行のようで子ども
時代を思い出すひととき
でした(井)。

<報告>12/3(日)イオンモール京都桂川にて、依存症啓
発イベントとしてNPO法人ひとしゅがで「お酒の悩み相談
しよう しようしよう!空と古都とボクのココロ2023in京
都」を企画され、総勢20数名のボランティア運営スタッフが集まり、
みやびから4人お手伝いさせて頂きました。依存症啓発ポス
ター展示・子供たちには風船を配り、オリジナルヒーローの「アディ
クション仮面」も登場し、アルコールパッチテスト、クイズ、アンケート
に答えてもらいながら、困っておられる方には、酒害相談等行いま
した。親戚の夫が、姉が、父が等沢山お酒の問題を抱えている、
また最近の若い夫婦では、晩酌はしない、休み前のみ飲酒と。いろ
んな方達と話ができて、いい機会を与えていただき、帰りには声が出
にくくなって疲れてはいるのですが、いい疲れでした。このよう
な企画がもっと増えることを願っています。(T)

<報告>12/10滋賀県断酒同友会あ
ゆの会家族研修会に参加しました。前
半は家族の体験談、後半は小谷クリニック
医療福祉相談室室長の山本哲也さんの講
話でした。家族のしんどさ、辛さを改めて感
じました。体験談はもちろんです、山本
さんの話の中で「家族がしんどい時は、本人も
しんどい時」「家族の関係性と本人に治療な
ど切り出すタイミング」がとても分かりやす
く、心の中に入っていました。また機会が
あれば、参加したいです。(M)

●毎月6,16,26日は、zoom家族例会が
あります…facebook「[家]アルコール依存
症家族のグループです」の運営チーム主催のオン
ライン(zoom)家族例会です。
参加方法が知りたい、その他のお問い合わせは
alc.kazokukai@gmail.com (zoom家族会)
(facebookをしていなくても参加できます)

みやび短歌
寒風を御所の石垣を走らすに映る
千柿をいつる力をつけて
友を思いつける前歯の味をかじりたる
藤本杏子さん作