



2024
2月

みやちゃん
カレンダー

2024.1.17.発行 No.60

まず、家族が笑顔になろう…

家族の情報が
ひと目でわかるよ

- ★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)	平安会HP みやび	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
●1/28(月)10:30-16:00 北河内断酒連合一日研修会 (ラポール枚方) ●1/31(水)14:00-16:00 依存症市 民講座(ラポール京都2F)先着120名 当日受付		こころの健康増進センター 新しい移転先(松原御前西 入ル)が会場です		1 いわくら院内例会 ①アルコールセミナー in宇治 植松クリニック 家族ミーティング	2 平安会南部屋例会 左京家族例会	3 西山家族例会
4 ②すみれ会 41周年記念例会	5 安東医院 家族教室 右京家族例会	6 大久保家族例会 ●zoom家族例会	7 平安会屋例会 本部例会	8 いわくら院内例会 植松クリニック 家族ミーティング	9	10 いわくら病院 家族会 西陣家族例会 (会場は「賢幢寺」)
11	12 13:30-16:00 ゆめりあ宇治4F 田辺家族例会、今月 は第2火曜に変更	13 みやび屋例会 ●大久保支部・お酒の悩み相談室	14 ↓傍聴OKです みやび役員会	15 いわくら院内例会 植松クリニック 家族ミーティング	16 京都マック家族会 宇治家族例会 ●zoom家族例会	17 安東医院家族 講座は今月は 休みです
18	19 安東医院 家族教室 長岡京家族例会	20 中京家族例会	21 平安会屋例会 本部家族例会	22 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	23 ①2/1(木)アルコールセミナーin宇治 13:30~16時 ゆめりあ宇治4F会議室1 お話し:広兼元太先生 無料 申込:0774-39-9377 1/25〆切	24
25 ありがとう ございました!	26 安東医院 家族教室 東山家族例会 ●zoom家族例会	27 みやび屋例会 北山家族例会	28 平安会屋例会	29 いわくら院内例会 植松クリニック 家族ミーティング	②2/4(日)すみれ会41周年記念例会 12:30~16時 長原会館 本人参加可 申込不要 *皆さん一緒に行きましょう~	

京都府断酒平安会家族会みやび創立5周年記念大会が
2024年1月14日ひとまち交流館京都で行われました。

午前から平安会本人さんたちがたくさん集まって準備をしていただきました。みやびのみなさんも9月の実行委員会から話し合いを重ね、今日を迎えました。220名の参加でした。

昨年のみやび4周年記念の時の西川京子先生講演録ができ上がり、手作りマグネットと合わせてお土産として配ることができました。

家族の体験談は6人がひとり3分間と短い時間でしたがテーマにそって深く語られました。竹村洋子先生の講演と家族と本人のロールプレイは一体感に包まれ、うなずきがたくさん見られました。先生の最後に言われた「愛する人への礼儀とは」がこころを走り、こころに落ちました。

ご協力により、予定どおり進めることができました。みやびを応援してください。本人さん、朋友、行医教のみなさんに感謝申し上げますとともに、これからもよろしくお願ひします。(↓以下、みやびの仲間感想です)

★当日は遠く沖縄からも参加してください、220名がひとまち交流館に集まりました。南会長のあいさつ「家族に迷惑をかけた」のひと言に私は最初から涙腺が緩みました。

竹村洋子先生のご講演はいつも新しい気づきをいただきます。今回、心に残ったお話をひとつあげるとすると「今までの思い込み、それを作り出した感覚でよく生きてきたと自分を認める。そして今、新しい世界をみる力が出てきたと気づく」「家族会の中でみんなと一緒に相談したり教えてもらいながら自分を作っていく」ということでした。まさに今、私がみやびで育ててもらっている、このことやなあと感じました。

みやび名物ともいえるロールプレイは今回も本人と家族の演技力、最高です！本人と家族の立場を変えてのロールプレイは、観ている私の心も本人の立場になりました。そして再び本人と家族、本来の立場に戻った時のアドリブが見ものです。可笑しくて会場がドッと笑いに包まれました。

辛い思いを抱えている家族を笑顔にする みやびのパワー！「家族から笑顔になろう」を実践しています。手作りの可愛いマグネットをお土産にいただき、また明日から頑張ろうと思った5周年でした。ありがとうございました。(I.O)

★家族会(不安の中での安心をもらえる場所)につながっている事で、生きる力の土台を育てているのだというお話しに、「そうなんだなあ」とほのぼのしたのを感じました。ロールプレイの後、自分も相手も大切にできるやり方とは？愛する人への礼儀とは？という事で、自分を大事にしながらいと関わっていく言葉の選び方について考えさせられました。有意義な一日でした。お世話下さった皆様ありがとうございました。(東山支部 竹内敬子)

「京都府依存症等対策推進計画(中間見直し)」に対して、みやび役員会からパブリックコメント(一般からの意見)を提出しました。

府の計画文に「依存症についての正しい知識の普及、偏見の解消、また医療・行政と家族会との連携」と書かれていたのに対して、「具体策として医療・行政の担当者が断酒会・家族会の例会に積極的に参加してほしい。そのために担当者を増やし、出張や時間外手当を予算化してほしい」などを意見としました。

<報告>1/12(金)京都教育文化センターにおいて 左京支部ぜんざい例会を行いました。行政、医療、病院仲間、朋友、一般、平安会他支部の皆様、合わせて107名の参加をいただき、会場も満席となりました。どうかこの一年も、断酒が継続できますように、また断酒まで辿り着けて無い方達は、どうか新たな一歩が踏み出せますように。そんな祈りを込めて、皆で準備しました。

中には9杯、10杯とお代わりしていただく方もおられて、餅米13キロで作ったお餅も、綺麗になくなりました。参加していただいた皆様の美味しそうな笑顔を見て、なんとも言えない充実感を感じました。みんなで力を合わせて、何かをやり遂げるって、ほんま素敵なことですね。最後に御参加いただきました皆様、どうもありがとうございました。この一年、断酒ぜんざいのご利益がございましたように。(左京支部 Y.I)

★1月14日(日)みやび創立5周年記念大会に参加させていただきましたありがとうございました。

当日は笑いあり涙ありの真に迫るロールプレイからの竹村洋子先生のお話は心に風穴が開いたように爽やかな風が通るようでした。

帰り際に「帰ったら主人に優しく話しかけてみようかしら」とのお声も聞かれました。自分の思っている事を言葉にして相手に伝える事は「人としての礼儀」は心に響きました。この言葉を胸に笑顔で過ごしていこうと思えました。役員の皆様ありがとうございました!(やすい)

みやび屋例会便り

★第94回 12/26 (火)

14名参加 ★第95回

1/9 (火) 13名参加

年が明け、新しい会場

でよい雰囲気です。

他府県の

朋友さんもご参加

くださいました。

みやび柳 笹井ます子さん作
決断がつかずゆれ
白い髪増えた分だけ
強くなるひざ小僧
黄菊をしっかりと立てて
黄菊をしっかりと立てて

●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)