アルコール依存症 家族のための情報

京都府断酒平安会 家族会みやび発行

2024 3月 みやちゃんカレンダー

2024.2.21.発行 No.61

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 家族みやび	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 平安会南部昼例会 **左京家族例会**	2 **西山家族例会**
3	4 安東医院 家族教室 **右京家族例会**	5 （今月の大久保家族例会はお休みです）	6 平安会昼例会 **本部例会** ●zoom家族例会	7 いわくら院内例会 植松クリニック 家族ミーティング ①こころの健康セミナー	8	9 いわくら病院 家族会 **西陣家族例会** ほうどうじ （会場は「寶幢寺」）
10	11 安東医院 家族教室 **田辺家族例会**	12 **みやび昼例会** 大久保支部・お酒の悩み相談室 13:30−16:00 ゆめりあ宇治4F	13 ↓傍聴OKです **みやび役員会** 平安会昼例会	14 いわくら院内例会 ②北部アルコールセミナー 植松クリニック 家族ミーティング	15 京都マック家族会 **宇治家族例会**	16 安東医院家族 講座は休み ●zoom家族例会
17	18 安東医院 家族教室 **長岡京家族例会**	19 場所は 壬生身障者福祉会館 **中京家族例会**	20 ③大阪府断家族 一日研修 平安会昼例会 **本部家族例会**	21 いわくら院内例会 植松クリニック 家族ミーティング	22	23 **④平安会本人と家族の交流会（料理教室）**
24	25 安東医院 家族教室 **東山家族例会**	26 **みやび昼例会** **北山家族例会** ●zoom家族例会	27 平安会昼例会 平安会勉強会 18:30〜20:30 ひとまち第3会議室	28 植松クリニック 家族ミーティング **山科家族例会**	29	30
31 ⑤芦屋断酒会 家族会研修会						

みやび会員の皆さんへ　みやび役員になって一緒に活動してもらえませんか？
みやびの活動の幅がぐっと増え、現役員だけではてんてこ舞いしてます…今回、役員改選の年ではないですが、役員増員の立候補を募集します。役員までお声かけください。
みやび総会は4/20（土）午前、ウィングス京都にて開催する予定です。

みやび昼例会便り　★第96回　1/23(火)15名参加　★第97回　2/13(火)14名参加　新しい家族さんが続け来られていて、セミナーや記念例会等にも誘っています。

＜支部の記念例会、ふだん聴けない体験談が聴けるかも＞
●4/2(火)大久保支部記念　●4/4(木)壬生支部記念
●4/19(金)左京支部記念　●4/27(土)西陣支部記念

①3/7(木)京都府こころの健康セミナー 14:00〜17:00
京都府精神保健福祉センター（オンライン開催）
申込〆切3/4　問合せ:075-641-1810
講師:杉山昌儀氏(いわくら病院精神科認定看護師)
「アルコール依存症と回復について〜支援につなげること〜」

②3/14(木)北部アルコールセミナー 13:00〜16:00
宮津市福祉・教育総合センター(ハイブリッド開催)

③3/20(水祝)大阪府断家族会一日研修会 11:00〜16:00
長原会館1Fホール(大阪市平野区長原西2-3-2)
地下鉄谷町線「出戸」④出口より徒歩7分
家族のみ対象　申込はみやび役員へ

④3/23(土)平安会 本人と家族の交流会（料理教室）
9:00〜17:00(午前・午後の部)　ウィングス京都2F 調理室
同じ食材を使って、グループごとに献立を考え調理して
皆で美味しくいただき、協力して片付けをします〜！！
材料費:300円　3/6(水)〆切
申込はみやび役員へ(午前・午後・どちらでも可、をお知らせください)

⑤3/31(日)芦屋断酒会 家族会研修会 12:00〜16:00
芦屋市保健福祉センター(芦屋市呉川町14-9)
体験発表と講演　本人も参加可・会場で昼食とれます
講師:西川京子氏(野ばらの会　精神保健福祉士)　申込はみやび役員へ

＜報告＞1/31(水)依存症市民講座　家族会に繋がって3年が過ぎました。おかげさまで色々なセミナーにも参加ができて様々な方と出会い、救われています。1/31の波床先生のセミナーに参加し、中でも一番驚いたのは「本人も家族も双方共に被害者意識がある」ということ。同居の私が被害者で、依存症の息子は加害者と思っていた私です。息子も被害者であることに気付かされました。
共依存を無くすため、私がもう20年若ければ独立したいが、今の私には勇気と叡智と決断を持ち合わせていない。 今の私のよりどころは家族会の皆様のパワーと優しい笑顔です。(K.K)

＜報告＞2/1(木)JR宇治駅横のゆめりあうじで「アルコール依存症セミナーin宇治」を開催しました。断酒平安会大久保支部が宇治市男女共同参画支援センターのサポートを受けて初めて主催したものです。テーマは「女性にまつわるアルコール関連問題」として、廣兼元太先生にお話していただき、アメシストの方と女性家族の方々に体験談を語っていただきました。47名の参加者とともにこのテーマについて深く考えることができたかと思います。アンケート回収率はなんと100%！大変好評をいただき、このセミナーから断酒会に繋がったご家族もおられたとのことで、次回の開催に向けて大きな励みをいただきました。ありがとうございました！
大久保支部　田辺暢也

＜報告＞京都府依存症等対策推進会議に、家族の代表として参加しています。京都府依存症等対策推進計画は、依存症やアルコール健康障害に対する対策を、発生から進行、再発の各段階に応じて推進することを目指しています。(詳細は京都府HP参照)
今年1月には、みやび会員数人からこの計画に対してパブリックコメントを京都府に提出していただきありがとうございました。その結果、「計画に追記する、効果的な施策を検討する」等の回答を得ています。(詳細を知りたい方は武市まで)今後の京都府の対応を見極めていきたいと思います。(武市)

＜報告＞2/4(日)大阪市断酒連合会すみれ会41周年記念例会に、みやびの先輩方五名とご一緒させて頂きました。他府県での例会参加は初めてで最初こそ緊張していましたが、さすが大阪！終始笑顔につつまれた和やかな雰囲気で次第にリラックスして体験談に耳を傾けることができました。 みやびの先輩お二方が体験談を話されたので「みやびから三人あたることはないやろう」とすっかり気を緩めていたところ、なんと最後に私も指名されてしまいました。 経験の浅い私が話しても…と怯えておりましたが、ここはもう腹をくくって自分が1番辛かった時のことをお話し致しました。 話し終えて席に戻るとみやびの先輩方が笑顔で迎えて下さって、「初めはイヤやけど話し終えたら心がスッキリする」と仰っていた意味が少しわかった気がした貴重な経験でした。
帰りの電車でも何気ない会話の中から先輩方の経験を聞くことができて「わたし1人じゃなかったんや！」という思いがさらに強くなりました。 ご一緒頂いた先輩方、ありがとうございました。また貴重な機会を与えて頂いたことにも感謝いたします。(山科支部　國府)

みやび短歌

大根や人参・椎茸網に干す
甘味の増すを楽しみて待つ
早春の街は黄砂にかすみおり
西よりの風少し強くて

藤本杏子さん作

●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)

京都府断酒平安会 家族会みやび　みやちゃんカレンダー
2019.2月創刊・ 毎月発行
みやび事務局　Fax 075-721-4703
shigetom@mrj.biglobe.ne.jp
ハートでキャッチ！