



2024 みやちゃん 4月カレンダー

2024.3.20.発行 No.62

まず、家族が笑顔になろう…

家族の情報がよ
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
★3/26(火)第100回 みやび屋例会 ★3/31(日)芦屋 断酒会家族研修会	1 安東医院 家族教室 右京家族例会	2 ①大久保支部 記念例会	3 平安会屋例会 本部例会	4 いわくら院内例会 植松クリニック 家族ミーティング ②壬生支部記念例会	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 安東医院 家族教室 田辺家族例会	9 みやび屋例会 大久保支部・お酒の悩み相談室 13:30-16:00 ゆめりあ宇治	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	13 いわくら病院 家族会 西陣家族例会 ほうとうじ (会場は「寶幢寺」)
14	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 ③左京支部 記念例会 京都マック家族会 宇治家族例会	20 安東医院 家族講座は休み 第6回みやび総会 & 昼食交流会
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 ④平安会エスパーツ 会議	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 ⑤西陣支部記念例会
28	29	30	★予告★ 5/6(祝・月)平安会51周年 一日研修会でバザーをします。物品は当 日持って来てください。		～ようこそみやびへ～ ★3月に 入会された方 西陣支部 1名(パー トナーの立場) 一緒に笑顔になり ましょう	

★各支部の記念例会は、ふだん聴けない体験談が聴けるチャンスです。誘い合って参加しましょう…

- ①4/2(火)大久保支部創立32周年記念例会
京都府立城南勤労者福祉会館3F 18:30～20:50
- ②4/4(木)壬生支部創立32周年記念例会
ひと・まち交流館京都 大会議室 18:30～
- ③4/19(金)左京支部創立45周年記念例会
京都教育文化センター1F 18:40～21:00
- ④4/24(水)平安会エスパーツ会議
京都市みぎ身障者福祉会館 18:30～20:30
- ⑤4/27(土)西陣支部創立40周年記念例会
西陣織会館4F展示場 18:20～20:40

★4月から例会の会場・時間が変わる支部があります。ご注意ください…

- 中京支部 4/9から→ 京都市みぎ身障者福祉会館西側新会館 18:30-20:30
(↑4/2は休会です)
- 大久保支部 4/9から→ 宇治市広野公民館
- 壬生支部 4/11から→ 京都市みぎ身障者福祉会館西側新会館 18:30-20:30
- 右京支部 4/1から→ 18:30～20:30

第6回みやび総会 & 昼食交流会でお会いしましょう～

- 4/20(土)11:00～総会 **ウィングス京都2F セミナー室B**
- ・事前にお配りしている議案書をお持ちください。
- ・議案書についての質問、意見はできるだけ事前にFAXかメールでお願いします
- ・出欠(委任状)のめ切は4/13(土)、できるだけお早目に
- 12:00頃(総会後)～15:00 美味しいお弁当で交流会**
- ・昼食代300円を当日集めます 交流会は未入会の仲間も誘っていただけます(未入会の方は昼食代500円)

<報告>3/14(木)令和5年度アルコールと健康を考えるセミナー(北部)にオンラインで参加させて頂きました。前半の講演でアルコールに関する内容を網羅して総合的にお話され、例えば飲酒運転、一気飲みやアルハラ、AC、成人法改正、減酒治療、それからアルコール依存症の基本的な知識からアルコール障害対策推進計画策定(京都府)とたくさんのお話がありました。

その一つが私たちが普段抱えている悩みと重なります。最近仕事で心理的視野狭窄になっていましたが客観的な思考回路に切り替えができました。後半のグループワークでは支援職の方に家族への対応はこんな風にしてほしいと伝えました。グループで新しいつながりができて良かったと思えました。

今回のテーマは「つなごう支援の"わ" (輪、話、和)」でした。ありがとうございました。(松本静香)

<報告>3/7(木)京都府精神保健福祉総合センターのアルコール依存症セミナーに参加しました。ほとんどの方はオンラインでの参加です。いわくら病院杉山看護師の「アルコール依存症と回復について～支援につなげることについて～」のお話はアルコール依存症の病気の説明や治療、支援についてでした。支援につなげるはクラフトの説明でした。あらためてクラフトについて再認識することができました。その後、マックやAA、断酒会の活動紹介と体験発表がありました。(まも)

<報告>3/10(日)びわこ一日研修に参加して家族の体験談から始まり、琵琶湖を一望できる景色の素晴らしい昼食でほっと一息。午後からは分科会、そして合同による本人の体験談におわりました。本当に沢山の貴重な体験。聞き入りました。4年目の私は体験をその言葉に出来なくなりました。忘れないでも忘れない様、沢山の方のお話を聞きに、本当にありがとうございました。(日花)

みやび屋例会便り ★第98回 2/27 (火) 12名参加
★第99回 3/12 (火) 12名参加 竹村先生が参加者皆に対してコメントをくださいました。
★3/26 (火) は第100回記念として「傷ついたこころを語ることはどんな意味があるの？」をテーマに、竹村先生ミニ講演会と体験談です。久しぶりの方も、いらしてみてください…

●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)

みやび川柳
酔っ払い相手にすごした我が半生
生きてきた重みが分かる体験談
好きなように生きると云わぬ
好きなように生きると云わぬ