



2024 みやちゃん 5月カレンダー

2024.4.17.発行 No.63

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
4/19(金)左京支部45周年 18:40-21:00教文センター 4/20(土)第6回みやび総会&交流会 11:00-15:00ウイングス 4/27(土)西陣支部40周年 18:20-20:40西陣織会館4F			1 平安会屋例会 本部例会	2 いわくら院内例会 植松クリニック 家族ミーティング	3 ①滋賀47周年 記念例会 平安会南部屋例会 は今月は中止です 左京家族例会	4 西山家族例会は 今月は中止です
5	6 ②平安会51周 年記念大会 右京家族例会 ●zoom家族例会	7 大久保家族例会	8 ↓傍聴OKです みやび役員会 平安会屋例会	9 いわくら院内例会 植松クリニック 家族ミーティング	10 ③このころの健康増進セン ター家族支援プログラム (詳しくは裏面を)	11 いわくら病院 家族会 西陣家族例会 ほうとうじ (会場は「警護寺」)
12	13 安東医院 家族教室 田辺家族例会	14 みやび屋例会 大久保支部・お酒の悩み相談室 13:30-16:00 ゆめりお宇治4F	15 平安会屋例会 本部家族例会	16 いわくら院内例会 植松クリニック 家族ミーティング ●zoom家族例会	17 京都マック家族会 宇治家族例会	18 安東医院 家族講座 ↑ 今月から再開
19	20 安東医院 家族教室 長岡京家族例会	21 精神保健福祉総合 センター家族教室 (詳しくは裏面を) 中京家族例会	22 平安会屋例会 指針と規範 勉強会	23 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	24	25
26 ③兵庫県家族 30周年記念 研修会 ●zoom家族例会	27 安東医院 家族教室 東山家族例会	28 みやび屋例会 北山家族例会	29 平安会屋例会	30	31	みやび通信第8号 3/31に発行しました

①5/3(金)滋賀県断酒同友会47周年記念例会
滋賀県立男女共同参画センター1F大ホール 12:30-16:00

②5/6(月・祝)京都府断酒平安会創立51周年記念大会
ひと・まち交流館京都 大会議室 10:00-16:30
★家族分科会「家族の集い」14:40-16:10 3F第4・5会議室
★みやびバザーをします。
たくさんの物品提供、お待ちしております(当日ご持参ください)

③5/26(日)兵庫県家族30周年記念研修会
あすてっぴKOB(神戸市男女共同参画センター)2Fセミナー室
12:00-16:00(昼食・飲み物は各自で用意を)

<報告>3/17(日)いわくら病院断酒会創立45周年、おたぎ会創立40周年に参加しました。コロナ禍で4年ぶりのいわくら病院大会議室での開催でした。廣兼先生はじめ院内スタッフ、院内生や朋友のかた、断酒会員、おたぎ会員等多数の参加があったなか家族の参加が3人と少なかつたのが寂しかったです。院内生の体験談も聴かせてもらいました。それぞれ「自分を見つめ直す」と話しておられて、すごいなと思いました。私は未だに自分を見つめ直すことは出来ていないようです。(横井)

<報告>ようやく近畿も桜の花が色づき始めた3/31(日)、芦屋断酒会家族会研修会に参加させていただきました。
西川京子先生による「アルコール依存症の回復と家族の回復、子どもの問題」の講演がとても勉強になりました。先生が優しい言葉で話される講演は、初心者私にはすごくわかりやすく、自分の今後の課題と向き合う材料をいただきました。
豊富な臨床経験に基づく具体例を丁寧に示した講演の中でとくに印象的だったのは、「最初の1年は飲まずにいるだけで手いっぱい。でも断酒=回復ではない。身体的・精神的にも回復し、社会人としてしっかり責任を果たせるのが回復」と仰ったことです。それには3年~15年が必要とのこと…。まだまだ長い道のりですが、長い道のりだと知れたことも収穫! 今日の講演の資料は大切に何度も読み返そうと思います。(山科支部 國府)

みやび屋例会便り

- ★第100回 3/26 (火) 14名参加
絵本「シマウマのトラウマ」紹介
- ★第101回 4/9 (火) 16名参加

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



ハートでキャッチ!

みやび事務局 Fax 075-721-4703
shigetom@mrj.biglobe.ne.jp

<報告>★4/2(火)大久保支部創立32周年記念例会に参加しました。支部員の皆さんが互いに助け合っておられ、団結力が伝わってきました。また、大勢の仲間の中に身を置き、体験談を聴くことはあたたかい栄養になりました。(まも) ★4/4(木)壬生支部創立32周年記念例会支部員2人だけの記念例会開催に継続の大切さを感じ普段聴けない体験談に耳を傾けました。(横井)

3/23(土)本人と家族の交流会「料理教室」

ウイングス京都調理室にて、本人17人・家族16人参加、楽しかったですね

<家族の感想>料理教室は今回が初めての取り組みだとお聞きしました。テーブルの上にある肉や野菜を使って何を作るのかグループで決めていくルールです。知恵を出しあって、それぞれ手分けをして沢山の料理を作りました。私は家族会に入会してまだ日が浅く初めてお会いする方がいらっしゃいましたが、皆さん声をかけてくださり楽しく過ごすことができました。依存症の夫との食事は無言で緊張しています。沢山のひと笑顔で話をしながら食事をする楽しさを久しぶりに味わうことができました。ありがとうございました。(M.M)

<本人の感想>3月23日(土)小雨模様のウイングス京都で料理教室が午前、午後の2部構成で開催されたので、ボクは午後の部に参加させていただきました。みやびのアドバイザー(?)から料理教室のルール説明があり、あらかじめ用意された材料を使って各班でメニューを考えて作るみたいだが……わかんね~ 料理しないボクにとっては、人参キャバツなどを見て料理のイメージがわかず、その場で立ちすくんでしまった。

同じグループの仲間がテキパキと料理を作り始めるなか、ボクは一つの材料に目にとまった。タマゴ これなら、唯一出来る料理、ゆで卵でいけると。鍋一杯のお湯を沸かしてゆで卵を作り、仲間達に教わりながら、初めて味噌汁を作りました。楽しかったし、美味しく出来ました。

今回の企画は、アルコール依存本人と家族の例会以外でのコミュニケーションを深め、平安会でより一層仲間意識が高まる試みだったと思うし、成果があったと思えた。料理をしないボクでも、横にいて雰囲気味わってだけでも、新しい気付きがあり、また開催して欲しいと思いました。みやびの先輩方よろしくお願ひ致します。(西陣支部 山本牧)

●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

年 人
友 白
ご 影
と き
の
お 歩
の 途
届 絶
れ に
可 へ
く 可
の 愛
給 心
手 い
紙 さ
描 描
く ぐ
ら ん
ん ぼ

藤本杏子さん作