



- ★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!

まず、家族が笑顔になろう…!

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 (第2・4のみ)	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 ①滋賀びわこ 一日研修会	2 右京家族例会	3 大久保家族例会	4 平安会昼例会 家族の方の 傍聴歓迎	5 いわくら院内例会 (13:30-15:30) ②後期アルコールセミナー ③宇治アルコールセミナー 植松家族M	6 平安会南部昼例会 左京家族例会 ●zoom家族例会	7 西山家族例会
8	9 田辺家族例会	10 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	11 みやび役員会 平安会昼例会 本部例会 (当番:葵支部)	12 いわくら院内例会 (13:30-15:30) 植松家族M	13 (今日は第2土曜) 京都マック家族会	14 いわくら病院 家族会 安東医院 家族講座 西陣家族例会
15 いわくら病院家族会 (13:30~15:30)	16 長岡京家族例会 ●zoom家族例会	17 中京家族例会	18 平安会昼例会	19 いわくら院内例会 (13:30-15:30) 植松家族M	20 宇治家族例会	21 ④虹の会京都 幸荘研修会 亀岡家族例会
22 ④虹の会京都 幸荘研修会 ⑤大阪府断酒会 一日研修会	23 東山家族例会	24 みやび昼例会 北山家族例会	25 平安会昼例会 本部家族例会 (当番:左京支部)	26 いわくら院内例会 (13:30-15:30) 植松家族M 山科家族例会 ●zoom家族例会	27	28
29 ご注意ください…3月の本部例会は 第2(水)と第4(水)です。	30	31 ⑥中京支部 50周年記念	1/31(土)家族会みやび創立7周年記念大会 お疲れさまでした。 京都アスニー4Fホールは、初めて使う広い会場でしたが、おかげ様で全国 から288名にご参加いただき、会場は熱気に包まれました。 今回のプログラムは、①3つの寸劇「みやび役員会」「本人と家族の料理教室」 「みやび昼例会 幸せ行きの切符」、②みやび会員7名によるリレー式体験 談(テーマ:本人の飲酒に関して一番困ったこと)、③本人と家族のトーク ショー(安東医院 松浦さん進行)、の三部構成という新しい試みでした。皆さ んに楽しんでもらえて、本人と家族が少しでもホンネを出し合うきっかけに なったなら、よかったですと思います。 本人の皆さんには、寒い中の道路案内、会場設営、寸劇、トークショーの練 習や出演、後片付けなど、お世話になり本当に感謝しています。 一番「ウケた」寸劇第2場「本人と家族の料理教室」で、主演女優、 主演男優を演じたお二人に、感想を書いていただきました。↓ ★料理教室での出来事をそのまま寸劇にすることになり、フライパンやお 鍋、ゴボウやキャベツ等、色々、紙で作りました。料理教室の時、私はゆが いでいるキャベツを鍋から素手で取り出した時、フライパンで焼いている肉巻 きゴボウやキャベツ包み焼き等も素手でコロコロしたり、手でお皿に移したり していたのですが、それが「面白い!!」と言われ、当日寸劇でも同じよう に演じました。 フライパン振ってくれた本人さんから「熱くない?」「大丈夫?」と心配して くれるアドリブが出たので、私は「面の皮も分厚いけど手の皮はもっと厚い から大丈夫!!」と手を見せたり…! 吉本新喜劇の音楽も流したり、皆さんに笑っていただけるように仲間の方 が色々考えてくださった。私にできるかな?と心配していましたが、他の出 演者の方々に助けてもらって何とか終わりました。 終了後、参加してくださった方々のお見送りをしている時、数人の方が私 の手を上げて「やけどしてないか?」と心配して声かけてくださいました。 とても嬉しかったです。良い体験をさせてもらいました。お忙しい中、また遠くか ら多数参加してくださった方々、色々とお手伝いしてくださった仲間の 方々にも感謝です。本当にありがとうございました。(北山支部 横山陽子) ★始める前は、ちゃんとできるかな…と思ってたけど、始めればストーリー 通りながらも、横山さんとアドリブのやり合いみたいになり、井上さんがい なければまとまらなかったと思う。 でも横山さんがフライパンで焼けたばかりの熱々の材料を素手で掴んだり、 お湯の鍋にも手を入れたりとか、フライパンに次々と材料を放り込まれたり とか、再現できて本当に楽しかったです。今年も料理教室、絶対に行きます。 家族会の皆様、ありがとうございました。 (中京支部 上田嘉徳)			

- ①3/1(日)第33回びわこ一日研修会 10:20~16:30
ホテル琵琶湖プラザ(守山市水保町2892-2)
家族分科会13:00~14:30 参加費2000円
- ②3/5(木)令和7年度後期アルコール依存症セミナー
14:00~17:00 オンライン 「アルコール依存症と
回復について 支援につなげること」
講師 いわくら病院看護師 杉山昌儀氏
※切2/26 お申し込みは各自でQR→
- ③3/5(木)第3回アルコール依存症セミナーin宇治
13:30~16:00 主催:大久保支部 ※切2/28
ゆめりあうじ会議室1(JR宇治駅すぐ) 無料 お申し込みは各自で
宇治市男女共同参画支援センターへ Tel:0774-39-9377
- ④3/21(土)~22(日)第35回虹の会京都幸荘セミナー
(土)14:00~20:00 (日)8:30~10:45
花園会館(右京区花園木辻北町1-5) 締切:2/25
全行程:12,000円(土)2,500円夕食付(日)のみ1,000円
- ⑤3/22(日)第11回大阪府断酒会一日研修会
11:00~16:00
長原会館 1Fホール(平野区長吉長原西2-3-2)
家族・支援者のみ参加可
昼食休憩あり(昼食は各自で用意) 駐車場有
- ⑥3/31(火)中京支部創立50周年記念例会 18:30~
ひと・まち交流館3階 第4.5会議室(下京区梅湊町83-1)

<報告>2月1日すみれ会43周年記念大会に参加しました。私は
初めて行かせてもらいました。夫の再飲酒が始まりその様子を
ただ見てることしか出来ない苦しい毎日です。そのつらい気持ち
の中で家族の体験談や医療に関わる方のお話を聞かせてもらっ
て、改めて自分ひとりではないこと そして少し希望が持てたよ
うな気持ちになり心が軽くなりました。これからも自分の幸せの
ため例会や研修会に積極的に参加したいと思います。(M.M)

<今後の予定> ・4/26(日)みやび総会&交流会
会場と開催時間は、決まり次第ご連絡します。
・5/6(水)平安会53周年一日研修会 ひと・まち交流館

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
ハートでキャッチ! shigetom@mrj.biglobe.ne.jp

みやび昼例会便り
第144回 1/27(火)9名参加
第145回 2/10(火)8名参加

●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。お問い合わせは
alc.kazokukai@gmail.com (zoom家族会)

