



2026 みやちゃん 4月カレンダー

2026. 3.18 発行 No.86

まず、家族が笑顔になろう…!

- ★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)	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
	3/22(日)11:00-16:00 大阪府断酒家族会 長原会館 3/31(火)18:30-20:40 中京支部50周年 ひとまち		1 平安会昼例会	2 いわくら院内例会 (13:30-15:30) 植松家族M	3 平安会南部昼例会 左京家族例会	4 西山家族例会
5	6 右京家族例会 ●zoom家族例会	7 大久保家族例会	8 家族の方の 傍聴歓迎 みやび役員会 平安会昼例会 本部例会 (当番:洛北支部)	9 いわくら院内例会 (13:30-15:30) 植松家族M	10	11 いわくら病院 家族会 安東医院家族講座 西陣家族例会
12	13 田辺家族例会	14 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	15 平安会昼例会	16 いわくら院内例会 (13:30-15:30) 植松家族M ●zoom家族例会	17 京都マック家族会 宇治家族例会	18 亀岡家族例会
19 ①いわくら病院 おたぎ会記念 いわくら病院家族会 (13:30~15:30)	20 長岡京家族例会	21 中京家族例会	22 平安会昼例会 本部家族例会 (当番:北山支部)	23 いわくら院内例会 (13:30-15:30) 植松家族M 山科家族例会	24	25
26 ②第8回みやび 総会・交流会 ●zoom家族例会	28 東山家族例会	28 みやび昼例会 北山家族例会	29 平安会昼例会 (会場は壬生身体 障害者福祉会館)	30		

ご注意ください…
4月の本部例会は、第2(水)と第4(水)です
4月の安東医院家族講座は、第2(土)です

~ようこそみやびへ~
★3月に入会された方
長岡京支部 1名
(母の立場)

みやび昼例会便り
第145回 2/24(火)9名参加
第146回 3/10(火)14名参加

①4/19(日)おたぎ会42周年記念例会
13:30~16:00 いわくら病院本館3F大会議室

②4/26(日)第8回みやび総会&交流会
13:30~16:00 ひと・まち交流館京都
(13:30~総会、14:30頃~交流会)
4/22(水)までに欠席(欠席の場合は委任状)を出してください
議案書をご持参ください
総会后、楽しい交流会を企画しています~

~ 皆さん、こんなことを手伝ってもらえませんか? ~

- 毎月第3(水)17時~「みやちゃんカレンダー」の印刷、仕分けの作業
- 「本人と家族の料理教室」の食材の買い出し
- みやび記念の時のみやびの考案・作成
- 行政・医療・教育機関で体験談を話す …ほか

…来年度は、サポート役員になってくれる方が増える予定です(^_^)
…一人一人やることを持ち寄って、皆の力でみやびをますます居心地のいい会にしていきたいと思います
…総会・交流会に多くのご参加をお待ちしています

<報告> 3/5(木)京都府こころの健康セミナーに、みやび会員の母と共に体験談を語らせていただきました。セミナーの内容は、前半、いわくら病院の杉山看護師長の講演がありました。後半は、京都マックの説明・体験談にはじまり、続いて、AAの説明・体験談が行われました。最後に、断酒会から、私が本人の立場から、母が家族の立場からと、体験談を語らせていただきました。多くの方々に与えてしまった酒害と、失ってしまった多くのことを、体験談の中で思い出されました。私の場合、とても否認できないほどの酒害を重ねてきてしまいましたので、どのエピソードを話すかに悩みました。これからも「一日断酒・例会出席」で頑張ってます。(東山支部 鈴木充)

<報告> 3/5(木)「第3回アルコール依存症セミナーin宇治」を開催して
令和8年3月5日、JR宇治駅隣のゆめりあうじにて、第3回アルコール依存症セミナーin宇治を開催しました。
テーマは「アルコール依存症! ? 家族はいつまでいいの?」です。
『アルコール家族』と一言で言っても、妻、夫、親、子ども、きょうだい、パートナーと、それぞれの立場で本人から受ける影響の内容も深さもタイミングも時期も違います。また、ACの立場から成人して自分が依存症となった方も多くいます。アルコール依存症者とともに暮らす家族はどうしたらいいのか?それを様々な立場の家族の体験談を聞き、参加者の皆さんとともに考える、という素晴らしい機会となりました。(田辺暢也)

<報告> 3/1(日)琵琶湖一日研修会に参加させていただきました。家族の立場で体験談を話させてもらい、またたくさんの方の貴重な体験談も聴く事ができ、自分も頑張らないと元気を頂きました。昼食も皆さんと一緒にびわこの景色を見ながら豪華なお弁当もとても美味しかったです。また来年も参加させていただきます。ありがとうございました。(長岡京支部 山下美智代)

<今後の予定>
●5/6(水)平安会53周年
一日研修会
ひと・まち交流館
家族分科会あります

たんぽぽ広場



ざくろとふきのとう
(作:真田正代)

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

●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)