

2021 6月 みやちゃんカレンダー

2021.5.19発行 No.28 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!

日	月	火	水	木	金	土
★5/30(日) 平安会創立48周年 一日研修会は延期になりました		1 大久保	2 平安会昼例会 本部例会 (ひとまち)	3	4 平安会南部昼例会 左京	5
6 ●zoom家族例会	7 安東医院 家族教室 右京 田辺	8 家族昼例会 ←田辺支部 今月のみ第①月曜	9 ↓傍聴OKです みやび役員会 平安会昼例会	10	11	12 西陣
13 みやび勉強会 「怒りとの付き合い方(続編)」	14 安東医院 家族教室	15 中京	16 平安会昼例会 本部家族例会 ●zoom (ひとまち) 家族例会	17	18 京都マック家族 宇治	19 安東医院 家族講座
20	21 安東医院 家族教室 長岡京	22 家族昼例会 (親の会) 北山	23 平安会昼例会	24 山科	25	26 ●zoom 家族例会
27	28 安東医院 家族教室 東山	29	30 平安会昼例会	このカレンダーの予定は、5/31に緊急事態宣言が解除された場合のものです。万一延長された場合は、予定が変更することがあります。平安会HPなどで確認してください。		

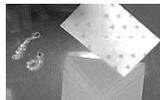
4/25(日) 第3回みやび総会 コロナ対策の下、全ての議案承認、ミニ交流会も静かに&和気あいあいと。

★昨年は、コロナ禍のため急遽ハガキでの採決となり、皆さんと顔を合わせることができず残念でしたが、今年はコロナ対策のもと、何とか開催できてホッとしています。みやび会員数88名のうち、出席者19名、委任状47名で、議案は全て可決されました。ありがとうございました。



★2021年度みやび役員<代表>武市智子(左京)
<会計>竹田美貴子(中京) <事務局>井上
朋子(東山)、大場康代(右京)、松村知子(左京)、
松本静香(西山)、横山陽子(北山) どうぞよろしく
お願いします!

★総会後にこんな提案がありました。「本人と一緒に入会している家族は毎年表彰を受けられるが、家族だけで入会しがらばって例会に参加している方に、感謝状が奨励賞、花束などを贈ってはどうか?」…グッドアイデアですね! ぜひ実現したいと思います。どんなふうにするにいいか、皆さんからのご意見、アイデアをお待ちしています!



★総会後のミニ交流会では、マスクチャームや小袋(折り紙)を作りながら、楽しいひと時を過ごしました。 → →
★今年度も当分コロナ禍が続くそうですが、感染予防対策を十分とりながら、今できることを工夫して、活動を続けたいと思います。みやびは、家族が笑顔になれるように、皆さんの意見を聞きながら一緒に作り上げていく会です。色々な意見等を書いてもらえたら嬉しいです。よろしくお願ひいたします。

★2/14から延期になっていた勉強会を開催します
6/13(日)13:30~16:00 申込×切
聞法会館3F多目的ホール 6/2
2021年度 みやび勉強会(1)
「怒りとの付き合い方」(続編)
講師: 竹村洋子先生(竹村診療所 臨床心理室長)
本人・家族と一緒に学ぼう
(参加は京都府下の方に限らせていただきます)

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 075-532-3887
shigetom@mrj.biglobe.ne.jp

<報告>4/25第3回みやび総会、交流会に参加して 私は昨年11月に断酒会に入会し、初めて総会に出席しました。昨年度の活動報告では、コロナ禍で例会等が中止となる状況下でも、リーフレットを作成されたり、京都府依存症対策推進会議に参加されたりと広報活動をされていた事を知りました。又、本人が断酒会に繋がっていない家族の方へもお花をお渡しして労うという案が出て、参加者皆が賛同しました。その話し合いの中で、親であったり、子であったり、本人が亡くなっていたり、色んな立場の方を家族会は受け入れますよという温かいものを感じました。総会の後の交流会では、ビーズを使って可愛いマスクチャームを作りました。そして折り紙でポチ袋も作り、そこに完成したチャームを入れることができます。先輩方に教えて頂いて、あっという間に楽しい時間が過ぎました。ありがとうございました。(I.O)

<報告>5/9~10高知ZOOM断酒スクールに参加しました。夫と家で口論になった後お子さんを迎へに行き夫抜きで外食してもおいしくなかったと話す妻の立場の方のお話は、私も行きたくないのに無理矢理家族で行った時のつまらなかつた気持ちを思い出しました。閉会式のことで「よく断酒会はシャワーに例えられますけれども温泉でもあると思います。癒されて、効果がだんだん薄くなってきたらまた浸かりに来てください。」と仰ったのが心に響きました。また断酒スクール温泉に浸かりたいと思います。ありがとうございました。(松)

「怒りを大人の甘えに変える」怒りの奥には、色々な気持ちがあります。飲んでいた時は、奥にある気持ちには気づけず、イライラして怒る。自分や相手を傷つける。大言ばかりが口をついて出る。大言を信じて自分の苦手なこと困ったことを、相手を信頼して言葉にたこと、相手から始まります…まして語ることから始まります。これが依存症からの回復につながります。(竹村先生の言葉)

~ようこそみやびへ~
★5月に入会された方
右京支部 1名(妻の立場)
一緒に笑顔になりましょう~!

みやび短歌
雨足の途絶えし頃を見計らい
ポストまで行く紫陽花の道
共
い
て
暮
ら
せ
し
日
々
の
何
気
な
さ
夫
逝
き
て
み
る
「
東
京
家
族
」
山
田
洋
二
監
督
東
京
家
族
を
見
て

藤本杏子さん作