

# 足立断酒会

【第57回 登録団体紹介】

今回は断酒・酒害予防サークル「足立断酒会」をご紹介します。

断酒会とは、アルコール依存症といったお酒の悩みを抱える人達（酒害者）のための自助組織です。公益社団法人全日本断酒連盟という巨大な全国ネットワークを持ち、各地域で断酒例会を開いています。「足立断酒会」は東京ブロックのひとつです。

## お酒は止められます！

足立断酒会の主な活動は、お酒に悩む人達（酒害者）が自身の酒害体験を語り、聴くための例会を開くことです。断酒を決めるまでの経緯や、止めたくても止められない飲酒の恐ろしさを体験談として聞く中で、皆さん「このままでは駄目だ」「家族に迷惑はかけられない」など断酒への決意を強くしたと打ち明けてくれました。このように会員の前で思いのたけを話すことによって、自分の問題を整理し、同じ悩みを持った仲間とつながることができます。

ひとりで抱え込まず仲間に打ち明け、信頼関係を築くことが断酒を継続するための原動力になります！ 会員さんに足立断酒会の魅力を聞いてみたところ「穏やかに普通の生活を送ることができた」「家庭が平和になった」など断酒を続けることで、家庭が明るくなったという意見を多くいただきました。

アルコール依存症は職業・性別・年齢に関係なく、誰もがかかり得る病気です。また、様々な立場の人が気兼ねなく参加し、その立場ならではの話しが出来るよう「懇談会」「女性の会」もあります。「大人数の例会は行きづらい…」と思う方も比較的参加しやすいです。



▲ 断酒例会

## 困った家族から相談を！

足立断酒会では通常の例会の他に、お酒に悩む人とその家族が参加する「懇談会」があり、主に家族の方々が体験談を語ります。本人が酔って忘れてしまった話を家族が打ち明けることは、酒害者にとって薬になるそうです。

また、長年飲酒問題に苦しんできた家族がこれまで隠していた悩みを語ることで、気持ちが少しずつ楽になるそうです。他の人の体験を聴くことでアルコール依存症を理解し、正しい対応を学べます。そして本人の断酒をサポート出来る、よき治療者になれます。

断酒会に興味のある方は、ご連絡の上、ぜひ見学に来てください。仲間と一緒にお酒の事について考えましょう！



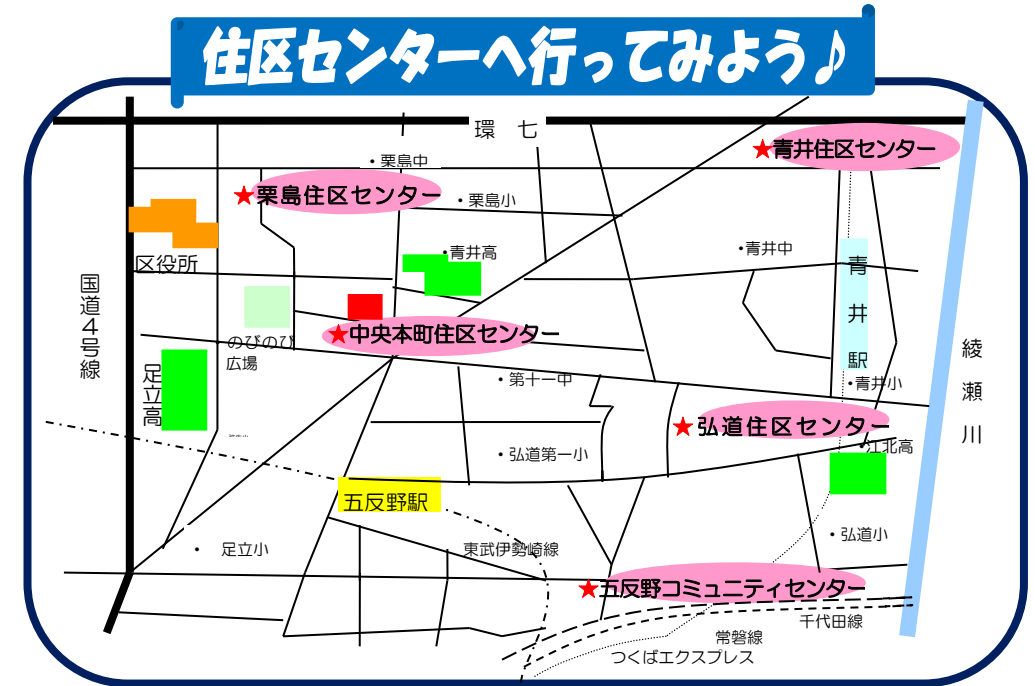
▲ 家族会の日

『足立断酒会』  
 例会：第1金曜日・第3木曜日  
 18:30～20:30  
 懇談会：第2日曜日  
 13:00～16:00  
 見学費：各会 1人100円  
 連絡先：090-8044-2224（渡辺）



# センター周辺の住区センター

住区センターは赤ちゃんからお年寄りまで、地域の方々が利用できる交流の場です。悠々館も児童館も、毎月楽しいイベントや教室が満載。気軽に立ち寄ってみませんか！



## ♪ 悠々館 ♪

## ★ 児童館 ★

<p><b>青井住区センター</b>                  Tel.3852-3750  <b>休館日</b>                  5日 12日 19日 20日                  26日 29日</p>	<p>【住区 de 団らん】                  日時：4月21日（火） 17時～19時                  和気合々 歌 ゲーム等 楽しい時間を一緒にしませんか。                  【脳と体のイキイキタイム】                  日時：4月15日（水） 13時30分～                  【民謡体操】                  日時：4月24日（金） 13時30分～</p>	<p>【おめでとうパーティー】                  日時：4月8日（水） 15時～                  対象：園児～                  入園、入学、進級をお祝いして、ゲームやビンゴをします。                  【ペーパーフラワー】                  日時：4月27日（月）～5月9日（土）                  14時～16時30分                  受付：4月21日（火）</p>
<p><b>弘道住区センター</b>                  Tel.3840-9354  <b>休館日</b>                  5日 12日 13日 19日                  26日 29日</p>	<p>【うたごえ住区ぼっくす】                  日時：4月11日・25日（土） 13時30分～                  場所：悠々館大広間                  昔なつかしい歌をみんな楽しく歌いましょう。                  【住区 de 団らん】                  日時：4月2日・16日（木） 午後17時～                  場所：悠々館大広間                  お弁当を持ち寄りゲームなどを行います。</p>	<p>【進級新入お祝い会】                  日時：4月22日（水） 15時～                  受付：14時50分～ 場所：広場                  対象：小学生                  新1年生おめでとうございます。                  【ちびっこギャング】                  日時：4月17日（金）                  10時～11時45分                  1歳半～3歳のお友達遊びにきてね！</p>
<p><b>栗島住区センター</b>                  Tel.3848-3471</p>	<p>栗島住区センターは、建て替え工事のため、悠々館・児童館は平成25年9月1日よりしばらくの間、お休みになります。（平成28年春頃オープン予定）建て替え工事中の事務所は中央本町4-8-14になります。</p>	
<p><b>五反野コミュニティセンター</b>                  Tel.3886-2643  <b>休館日</b>                  5日 12日 19日 26日                  27日 29日</p>	<p>【カラオケ広場】                  日時：4月11日・25日（土） 13時～                  場所：大広間                  自分の好きな曲を歌えます。                  【住区 de 団らん】                  日時：4月11日・25日（土） 17時～19時                  場所：大広間                  お弁当（500円）を注文したい方は、3日前までに事務所に申し込んで下さい。</p>	<p>【新入学・進級おめでとう！工作週間】                  日時：4月13日～4月17日（金）                  15時～16時                  受付：14時45分                  場所：工作室                  対象：小学生                  万華鏡やプーパークップなどを作ります。                  【一輪車の日】                  日時：4月6日・4月20日（月）</p>
<p><b>中央本町住区センター</b>                  Tel.3852-1434  <b>休館日</b>                  5日 12日 13日 19日                  26日 29日</p>	<p>【住区 de 団らん】                  日時：4月23日（木） 17時～19時                  受付：4月20日までに参加費を添えてお申込み                  参加費：500円                  みんなで、一緒に食事を楽しみ歓談しましょう。                  【歌声サロン】                  日時：4月18日（土） 14時～                  キーボード生演奏。                  懐かしの童謡・唱歌をみんなで合唱しましょう。</p>	<p>【新入進級お祝い会】                  日時：4月22日（水） 14時30分～                  クイズやゲームであそぼう！                  新一年生集まれ～。                  【エコバッグに絵をかこう】                  日時：4月11日 10時～11時                  【ピンポン】                  日時：4月25日 14時～15時</p>