



体験談 健康で穏やかな老後をめざして
真砂支部 H N

私は滋賀の湖北でのんびり育ちました。昔は大
雪で雪が積もり小中学生の頃雪道を歩いて学校に
行くのがしんどかった事を覚えています。六人兄
弟姉妹との暮らしでした。あまり経済的には恵ま
れていませんでしたので私は高卒後一人で大阪に
出てはたらきました。下宿住まいでした。
仕事疲れと寂しさの毎日でした。酒を飲むよう
になりました。二十三才の頃でした。初めは酒屋
での立ち飲み程度でしたが酒場バーに行くよう
になり強い酒を飲むようになりしました。三十才
過ぎた頃大阪にいた姉二人に将来の事について説
教されました。思い直して、節酒に心がけ家
庭を持つようになりしました。初めは晩酌程
度の酒でした。でも会社帰り友達と飲むよう
になり、酒量が増える一方で、帰宅も遅くな
り妻の小言が日々強くなっていきました。でも
仕事だけは頑張って定年退職できました。退職
祝いの旅行券で家族旅行しました。本当にほっ
としました。まだ体は元気だったので、その後
約十年間いろいろ仕事をしました。しかし飲酒
は増える一方で、止める事が出来ませんでした。
度々救急車のお世話になるようになりまし
た。七十三才の年末、飲酒して転倒して頭と
腰を打ち、腰にひびが入り、死ぬ思いをしまし
た。その時ほんとうにやっと気付きました。両
親は長生きで、父は九十二才母は九十四才迄
長生きでした。「早死にしたらいかん、丈夫な
体に育ててくれた両親に申し訳ない」と深く
反省し、昨年三月九日断酒を決意しました。そ
の後新阿武山クリニックに通院する様になり、
茨木市断酒会真砂支部に入会する事が出来
ました。皆さんの体験談を聞き、断酒を私に
とって確実なものにするため、頑張ります。



もっと強く
もっと賢く
もっと真剣に
やろう
やろう
やろう

断酒表彰

K M 18年

茨木市断酒会 行事案内

◎第13回茨木市断酒会一日研修会

5月1日(日)10:30~16:00

福祉文化会館：文化ホール

研修費：1,500円 〆4/17

朋友断酒会 行事案内

◎堺市断酒連合会46周年記念

4月10日(日)12:30~16:00

堺市福祉文化会館

◎はまゆう会39周年記念例会

4月17日(日)午後1時~3時30分

浜寺病院 本館6階

◎第47回和歌山断酒道場祭

4月29日(金：祝)12:00~16:00

和歌山県日高郡由良町白崎 断酒道場

参加費：2,000円 〆?

◎新生会病院「仲間の会」平成28年度運動会

5月4日(水)10:00~15:00

新生会病院 院内運動場

参加費:500円 〆4/17

◎摂津市断酒会創立15周年記念例会

5月8日(日)12:30~16:00

摂津私立コミュニテイプラザ3Fコンベンションホール

◎奈良県断酒連合会 第6回アメリスト1日研修会

5月15日(日)10:00~15:30

大和郡山市 市民交流館 参加費：1,000円

◎第3回東大阪断酒会1日研修会

5月22日(日)10:00~16:00

希良里ビル施設棟6階 イコーラムホール

研修費：1,500円

◎池田市断酒会1泊研修会

5月28日(土)13:00~28(日)11:00まで

陽松庵 研修費：6,500円

◎池田市断酒会創立40周年記念大会

5月29日(日)12:30~16:00

陽松庵 参加費:500円 〆5/10

北摂断酒連合会行事

◎北摂断酒連合会家族会一日研修会

4月29日(金・祝)10:00~16:00

島本町ふれあいセンター

参加費：500円 〆4/20

◎きづな会

4月17日(日)13:30~15:30

新阿武山病院内

◎金中夜間例会

4月21日(木)18:30~20:00

金岡中央病院内

◎茨木市断酒会昼例会

4月14日(木)福祉文化会館 13:30~15:30

4月28日(木)キグナス作業所 13:30~15:30

キグナス作業所のみ南茨木駅から送迎有り