

一日断酒 例会出席	<h1 style="font-size: 2em;">断酒あしや</h1>	<h1 style="font-size: 2em;">芦屋断酒会</h1> 〒659-0055 芦屋市竹園町 4-12 TEL & Fax : 078-882-0143
--------------	--	--

4月 *月曜例会
4月

1日(月)	19:00~20:45	芦屋市民センター (202)
8日(月)	19:00~20:45	芦屋市民センター (202)
15日(月)	19:00~20:45	芦屋市民センター (202)
*芦屋総会 22日(月)	19:00~20:45	芦屋市民センター (202)
*昼例会 29日(月)	13:30~15:30	芦屋市民センター (202)
*4月13日(土)	18:00~	芦屋役員会 芦屋市民センター (204)

- *金曜例会 (木口記念会館)
*4/5(金)、12(金)、19(金)、26(金) 19:00~20:45 3階大会議室B
- *のぞみ 会例会案内
4月12日(金) 10:00~12:00 芦屋市民センター(207)
- *家族会昼例会
4月29日(月) 13:30~15:30 芦屋市民センター(206)
- *酒害相談 4月16日(火) 13:30~15:00 芦屋健康福祉事務所

「断酒10年を振り返って」

10年前の3月3日にアルコール依存症で光風病院(現こころの医療センター)に3ヶ月入院しました。5月末に退院し、その時の目標は職場復帰と1年間の断酒継続でした。

6月半ばに職場復帰はできましたが管理職から一般職に降格し、その失った信頼の大きさを痛感しました。一年間の断酒継続は時々出てくる強い飲酒欲求との戦いで、断酒会の力も借りて一日断酒を積み重ね乗り切れたように思います。その後は飲酒欲求も薄れ、10年後の今はお酒のない生活が当たり前のようになっていました。この10年コロナの蔓延も含め取り巻く環境も大きく変わりました。長男の結婚、会社を定年退職、次男の死、そして去年長男夫婦に女の子が生まれました。この孫娘から活力と希望をもらっている現在です。

一時の断酒は一人でもできますがその継続は一人ではとても出来るものではありません、これからも断酒会から離れず酒のない生活を継続していきたいと思えます。

4月6日(土)	県役員会 18:30~	兵庫区文化センター
4月7日(日)	第11回	尼崎断酒会一日研修会 小田南生涯学習センター 10:00~
4月14日(日)	第59回	四国ブロック(香川)大会 丸亀市文化会館アイレックス10:00
5月6日(祝、月)	京都府断酒平安会51周年	一日研修会 ひとまち交流館京都10:00