

一日断酒
例会出席

断酒あしや

芦屋断酒会

〒659-0025 芦屋市浜町 4-2

TEL & Fax : 078-882-0143

8月 *月曜昼例会

*11日祝(月) 13:30~15:30 芦屋市民センター (204)

8月 *金曜例会

1日(金) 19:00~20:45 木口記念会館 3F大会議室 B

8日(金) 19:00~20:45 木口記念会館 3F大会議室 B

*断酒表彰 7年

15日(金) *お盆休み

22日(金) 19:00~20:45 木口記念会館 3F大会議室 B

29日(金) 19:00~20:45 木口記念会館 3F大会議室 B

* (のぞみ会) 例会案内

8月 8日(金) 10:00~12:00 芦屋市民センター (207)

*家族会

8月 29日(金) 19:00~20:45 木口記念会館 小会議室 1

*酒害相談

8月 19日(火) 13:30~15:00 芦屋健康福祉事務所

「断酒のコツとは」

この度、断酒継続16年の表彰をいただきました。これも断酒会の皆様のおかげだと思います。ありがとうございました。たまに断酒のコツを聞かれる事があります。その場合、当たり前の話ですが、最初の一杯に手を付けない事、それしかないと答えます。断酒には近道はなく、毎日毎日、最初の一杯に手を付けない事を積み重ねていくしか方法はないと思います。芦屋断酒会の前会長の口癖に、「盃一杯の酒に手をつけない」という言葉があります。要はどんなに少ない量でも、最初の一杯に手を付けたらダメということです。断酒のコツはそれしかありません。幸い年々飲酒欲求は薄くなってきていますので、苦しい我慢の断酒ではなく、比較的楽な、穏やかな断酒が続いておりますが、油断することなく、これからも、例会を大事にして、最初の一杯に手をつけないことを続けていきたいと思っております。

8月 2日(土) 県役員会

8月 3日(日) 第33回北摂断酒連合会一日研修会 10:30~ 摂津市立コミュニティープラザ

8月 10日(日) クラフトワークショップ 10:00~ こころの医療センター

8月 24日(日) 小笠掛川断酒会第9回家族会 10:00~ 菊川文化会館アエル小ホール

…断酒例会は体験談に始まり体験談におわる…