

酔属ニュース

AA九州・沖縄セントラルオフィス

〒892-0803

鹿児島市祇園之洲町12 セジュール祇園之洲 102号

TEL・FAX：099-248-0057

業務時間：10:00～16:00(土日祝休み)

Eメール：koco@po4.synapse.ne.jpホームページ：<https://www.aa-koco.com>

仲間の投稿 「- “今”思うこと -」

今、2回目の退院後、飲まない生活が2年続いています。15年前、最初の退院後もAAにはつながり、4～5年は酒をやめていたと思いますが、あるきっかけでもう上手に飲めるかな？大の大人が飲めなくてどうする？などと身勝手な思いが頭をもたげ、また飲み始めました。それからほどのツラ下げて共に学んだ仲間のいるミーティングに行ける？と思い、仲間とのご縁は切れてしまいましたでしたが、仕事多忙を理由にミーティングから足が遠のいてしまいました。

今回も運良く、入院中に縁のあったAAにつながりました。今回も、入院中に誰かに言われたからではなく(飲んでいた頃は、自分でも飲み過ぎは少し問題だなと思いつつも、人に何か言われても耳を貸さず、自分の都合の良いようにばかり振る舞っていました。というか止められなかったんですが…)自分自身で、自分はやっぱり上手には酒を飲めないし、もういらぬと思いつつも、覚悟して、無駄な抵抗を諦めて、自分の良いタイミングが来たんだ、また酒をやめて生き直して行けるんだと思えました。2回目でもあったので意外とすんなり、素直に無力を認められたと思います。ミーティングに通い、よく乾いたスポンジのように色々なことが吸収できたと思います。その後は幸い、飲みたいという感情に悩むことはなく、むしろ飲んでる場合じゃない、時間ももったいない、と思え、酒のことはあまり気にならず、今日“も”いい一日だったと思える楽しい、楽な毎日が送れています。

一年前に自分で仕事を始めてからは、週に一度程度しかAAミーティングに行けなくなりましたが、毎朝、「今日を新たに」を読んで、スポンサーと分かち合い、一日を始めるのが楽しみな日課となっています。ホームグループも持て、スポンサーや仲間との出会いもあり、その交流のおかげで充実した今日一日がある、と感謝の気持ちでいっぱいです。この一年で15年前の仲間とのうれしい再会もあり、AAと関わり続けること、仲間との分かち合いやイベント、サービス活動を通じた関係者との交流が楽しみで、孤立したり身勝手な思いに舞い戻ることも減った気がするし、入院中に感じていたような安心感、一体感も感じています。よく、車の両輪とか、自転車のスポークのようにとか、3つのレガシーとか聞きます。まだまだ突っ走ったり、やり過ぎたりは多々ありますが、バランス良く、がんばりすぎず、ゆるみすぎず、気楽にやろう、だがやろうでやっていこうと思います。

ハンドブックの中にも、「経験と力と希望を分かち合って」「完成ではなく、成長を求めている」とか好きな言葉がたくさんあります。決して良いことばかり、有頂天というわけではないです。きついこと、イラツとしたり、ムカツときたり、一喜一憂することもあります。でも、どれも良い経験、糧になると前向きに思って、生まれて初めて迎える真新しい今日を、今を大切にしたいです。仲間と共に。何かと気づかされたり、学んだり、いただくことばかりですが、私もいつかどこかで、誰かの何かの役に立てるような言動ができるといいな、恩返しができるといいなと思いつつも、まずは自分が明るく元気な状態を保てるよう、学び続けられるよう、今の活動を続けたいと思います。

最後に心から仲間、関係者に感謝しています。これまで出会った方も、これから出会う方もよろしくお願ひいたします！

福岡地区 筑豊グループ うり



九州・沖縄セントラルオフィスでは、仲間の投稿を心からお待ちしております。

テーマは自由です。

今、メッセージしたいこと、グループや地区の紹介、個人やサービスを通しての体験談などなど……

800～1600字（原稿用紙2～4枚）前後で、

お気軽にお寄せ下さいませ。

よろしくお願いします。



皆様、九州・沖縄セントラルオフィスへの締切について、

● 次回酔属ニュースの原稿締め切りは、毎月 20 日

● 発送物の原稿の締め切りは、毎月 25 日

とさせていただきます。

連絡もれ等がありませんように、よろしくお願いします。

「酔属ニュース」のデータご用命の方は、

セントラルオフィスまでお尋ねください。



ミーティング会場変更・中止のお知らせ

※こちらの一覧には通常の「ミーティング会場案内」に掲載されている内容とは異なる状況のお知らせ(変更・中止等)についてのみ掲載させていただきますのでご了承ください。

※各会場へお越しの際は、各自、新型コロナ感染予防対策(マスク着用・手洗い・消毒等)をされてご参加して頂くと幸いです。

2026年(令和8)年3月23日 13:25 現在

日時	地区	グループ	ミーティング会場	内容	備考
3/29(日)	福岡	浮き輪	小田部公民館	中止	会場都合により中止となります
3/30(月)	福岡	黒崎	八幡生涯学習センター・コムシティ (北九州市八幡西区黒崎315-3)	会場変更	左記会場に変更となります
3/31(火)	福岡	ハーバー	有田公民館	中止	会場都合により中止となります
4/1(水)	大分	グレー	大分カトリック教会	中止	会場都合により中止となります
4/2(木)	沖縄	コザ	沖縄市社会福祉センター	中止	会場都合により中止となります
4/4(土)	佐賀	鳥栖	鳥栖カトリック教会	中止	会場都合により中止となります
4/8(水)	福岡	福岡デイズ	箱崎会館(福岡市東区箱崎1丁目36-41) ※箱崎公民館向かい	会場変更	4月より左記会場に変更となります。
4/19(日)	鹿児島	鹿児島ウェルカム	鹿児島市精神保健福祉交流センター(はーとぱーく)	内容変更	バースディミーティングを行います
5/5(火)	宮崎	フェニックス	宮崎県福祉総合センター	中止	会場都合により中止となります

委員会案内(地域内)

九州・沖縄セントラルオフィス委員会 【主催】 AA九州・沖縄セントラルオフィス委員会

【日時】 2026年4月18日(土)21:00

【会場】 オンライン) ZOOMにて

ID : 658 914 1587 パスコード : 2024koco

※ わざわーのご参加も歓迎いたします。



イベント案内(地域・地区・グループ)

青空ミーティング【主催 AA 熊本健軍グループ】

【日時】2026年4月5日 14:00~16:00

【場所】南阿蘇アスペクタ スタジオ1 (熊本県阿蘇郡南阿蘇村久石 4411-9)

【参加費】メンバーのみ 500円

【備考】※会場へのお問い合わせはご遠慮ください。

※オープンミーティング(AAメンバー、アルコール問題を抱えたご本人ご家族、医療、行政関係者どなたでも)



ビッグブックの分かち合い【主催】AA シンプルグループ

【日時】2026年4月25日(開場 11:00)~2026年4月26日

【場所】福岡県立少年自然の「玄海の家」(〒811-3501 福岡県宗像市神湊1276)

【テーマ】~ 第十一章・未来への展望 ~

【参加費】2,500円

【用意品】ビッグブック・スリッパ・着替え・洗面道具 ※ドライヤーは施設のものをご利用下さい。

【申込期限】2026年3月31日

【連絡先】ニモさん nemosan918@gmail.com

※シンプルグループメンバーなら誰でも受付可能です。

【備考】※受付は、11時~12時

※夕食は仲間と一緒にカレーを作ります！！

※海もキレイです！



伝統 LOVE (第7回目)「ベスト・オブ・ビル」&「伝統のチェックリスト」

【主催】AAウォームスグループ

【日時】2026年05月23日(土)~24日(日)

【場所】まなびのやど福岡 TEL 092-504-9151 福岡県大野城市大字乙金(おとがね)8-1

【参加費】¥7,500-

【参加費内訳・備考】食費)昼、夜、朝の3食 & (資料代¥600)含む

<宿泊費、研修会場利用料共> ※宿泊室 ⇒ 【2名/1室】

【用意品】タオル・歯磨セット・シャンプー・寝間着・スリッパ(部屋用) ※ボディソープは浴室に備付

【申込期限】2026年 3/末

【定員】46名 (定員になり次第締切)

【連絡係】SHOW 090-3196-8410 eメール:show3@ninus.ocn.ne.jp

【駐車場】無料 ~ 200台 (7:00~22:30)

【アクセス】九州自動車道⇒「太宰府ICより10分」 / 福岡都市高速道路⇒「大野城出入口より15分」



第35回 AA九州・沖縄ラウンドアップ2026【主催】AA九州・沖縄地域ラウンドアップ実行委員会

【日時】2026年6月26日(金)13:00~28日(日)12:00

【場所】みゆきハマバルリゾート(沖縄県国頭郡恩納村安富祖1314)

シャトルバスは出ません。那覇空港から路線バス1本で行けます。

路線バス 120番 30分~50分ごと 乗車時間約2時間 約2000円

最寄りバス停【安富祖】(あふそ)

タクシー、レンタカー/国道58号線経由(約1時間半)・高速道路経由(約1時間)

【テーマ】おおきな和・つながる輪 ~いちゃりばちよーでー ゆいまーる~

【参加費】3,000円

【申込期限】2026年5月20日 【定員】200名

【備考】好評につき、2名部屋はすべて満室となりました。(2/16現在)

以後は通常部屋(4人 5人)への申込みになります。



イベント書籍頒布報告

●BOX-916の購読(毎月・年間)のお申込みは、JSOもしくはKOCOより可能です。
 JSOにおいては年間購読のお申し込みがネットから可能になりました。
 詳しくはJSOのホームページ www.aajapan.org をご覧ください。

日時	地区	グループ	イベント名	書籍販売額
3/13(金)～ 3/14(土)	AA九州・沖縄地域 広報委員会		2026年九州アルコール関連問題学会	15,650円



2026年3月度		AA九州・沖縄セントラルオフィス業務日報 集計															2/21～		3/20		まで						
内容	メンバー			当事者			家族・友人			行政			医療			施設・学校			JSO/他CO			マスコミ・他			合計		
	3/19	3/20	累計	3/19	3/20	累計	3/19	3/20	累計	3/19	3/20	累計	3/19	3/20	累計	3/19	3/20	累計	3/19	3/20	累計	3/19	3/20	累計	3/19	3/20	累計
TEL(受信)	39		39	2		2	1		1				3		3	2		2	2		2	1		1	50		50
TEL(送信)	5		5	1		1									1		1				2		2		9		9
メール(受信)	54		54	1		1												1		1	1		1	57		57	
メール(送信)	23		23	1		1																		24		24	
Fax(受信)	3		3															2		2				5		5	
Fax(送信)																											
書簡(受け)																											
書簡・書類(送り)	1		1																						1		1
書籍現金販売	5		5																						6		6
書籍発送	19		19	2		2	2		2						2		2	1		1				26		26	
発送物印刷	1		1																						1		1
ホームページ更新	18		18																						18		18
ボランティア	2		2																						2		2
来訪者	5		5																						6		6
JSO書籍発注																					3		3		3		3
JSO書籍納品																					4		4		4		4
合計	175		175	7		7	3		3				3		3	5		5	14		14	5		5	212	0	212

今回の問い合わせ(主だったもの) (※問い合わせの中には、特定のグループやミーティングに対するものもあります。)

☆当事者… 沖縄(女性)、福岡(男性)の方々より、ミーティングへの参加方法、書籍注文。

★家族・友人… ギャンブル依存症のご家族の方(佐賀)からの書籍の注文がありました。

☆医療… 福岡(G病院スタッフ)より、AAメンバーへの酒害関連体験発表依頼→指定のグループへお繋ぎしました。

鹿児島(M病院スタッフ)よりBOX-916の購読について。

★施設・学校… 福岡(F施設)より書籍の注文。鹿児島(支援者)よりAAミーティングの参加希望。

私のソブリエティと、今苦しんでいるアルコールのため！

九州・沖縄セントラルオフィスへの献金・書籍代等の振込方法

毎月の発送物に同封している「払込取扱票」(セントラルオフィス用と記載あり)を使用してください。
 それ以外の場合は、ゆうちょ銀行にある「払込取扱票」(青色)を使用して、以下をご記入ください。

◆口座番号：01740-7-119459

◆加入者名：AA九州・沖縄ローカルサービス委員会

◆通信欄：①振込内容(献金の種別・又は書籍代等) ②地区・グループ名又はお名前(AAネーム) ③金額

◆ご依頼人欄に住所・氏名・お電話番号

またゆうちょダイレクトからのお振込も可能です。不明点がございましたら、KOCOまでお問い合わせください。

～私の責任 誰かが、どこかで助けを求めたら

必ずそこにAAの愛の手があるようにしたい。それは私の責任だ～