

SSK

NPO 法人 横浜マック

# ニュースレター

2016. 1. 15

横浜マックは、アルコール・薬物依存症者の回復と社会参加を支援します。  
横浜マックのいろいろな話題をネット:横浜マックで検索してね!

～平成28年を迎えて

本年の抱負～

私は3月から施設を利用させていただくようになり、  
毎日のAAにも通えるようになりました。以前より気になっていた仲間に  
スポンサーになっていただくことも出来て、今までの生活が一転した年でした。  
今年は現状維持に甘んじることなく、一歩でも、少しでもいいので、前進  
出来る年にしていきたいと感じています。 Y・Nさん

今年は仕事をして、自立をし、ぶじにマックを終了できるようにしたいです。  
今日一日飲まない、やらないことをつづけ、ぶじに2年のバースデーを  
むかえたいです。



ホームグループの役割も責任をもってやっていきたいと思います。  
N・Oさん

「2016年」目標

- 1、 地道に、淡々と、丁寧に。
- 2、 シンプルに、考える。
- 3、 感情に、酔わない。
- 4、 すべての事に、無力を使う。

★今年も素敵な一年でありますように★

M・Tさん

今年の抱負

- ・お酒を飲まない。
- ・タバコの本数を減らす。
- ・横浜マックになじむ。
- ・毎日AAに通う。

M・Yさん

来年の抱負

「今日一日」を念頭に、一日一日  
を大事に。酒のない一年を送って  
いこうと思います。

平成二十七年十二月吉日

H・Kさん

断酒のけいぞく

T・Kさん

今年は何年かぶりに仕事を  
してみたいです。 M・Sさん

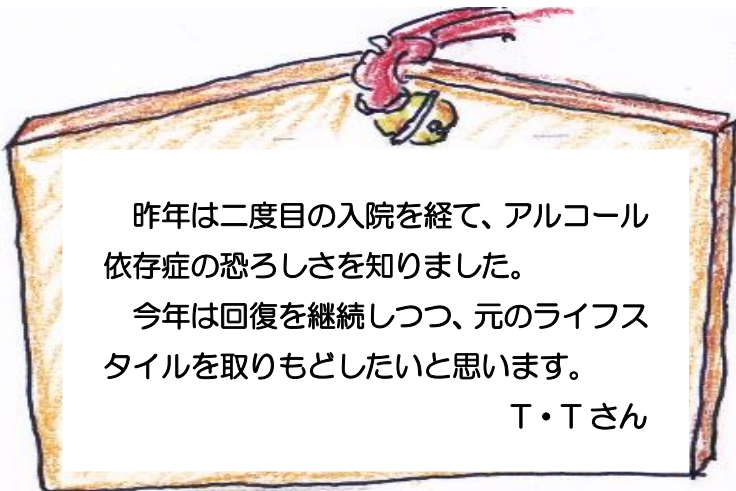
2016年

今まで出会った全ての人、これから出会う  
全ての人のに感謝できる年にしたいです。  
回復の証しとして、二輪大型免許を取得  
したいと思います。

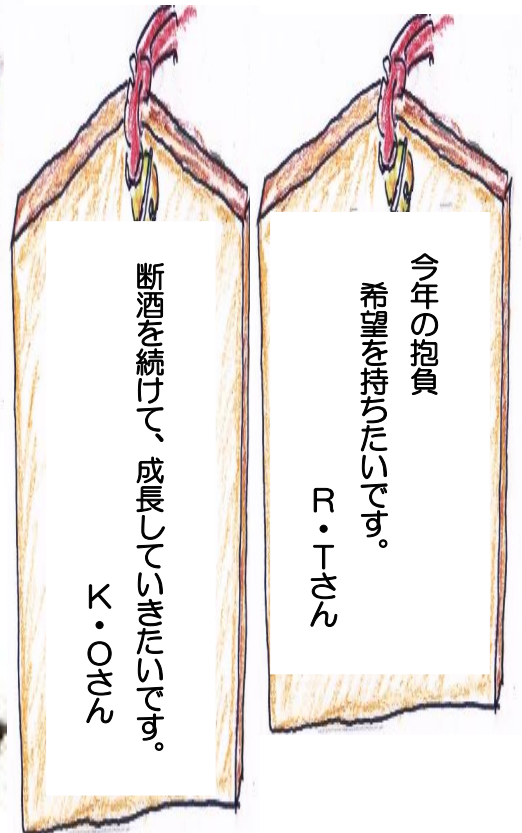
Y・Nさん

365日 今日1日

H・Kさん

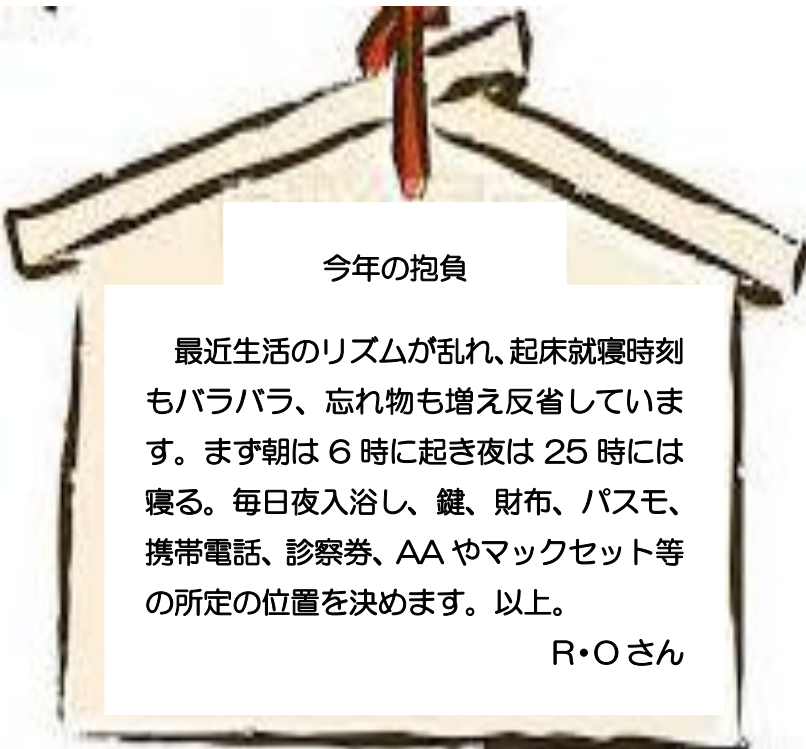


昨年は二度目の入院を経て、アルコール依存症の恐ろしさを知りました。  
今年は回復を継続しつつ、元のライフスタイルを取りもどしたいと思います。  
T・Tさん



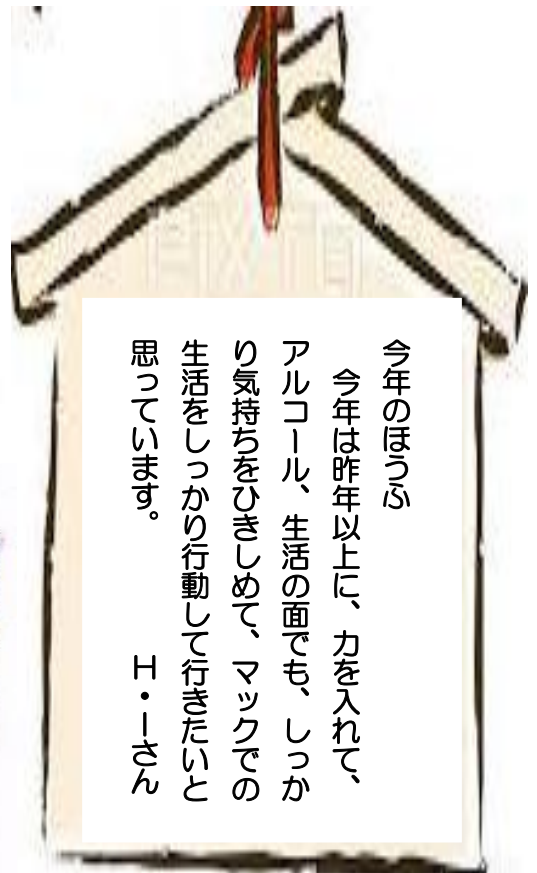
断酒を続けて、成長していきたいです。  
K・Oさん

今年の抱負  
希望を持ちたいです。  
R・Tさん



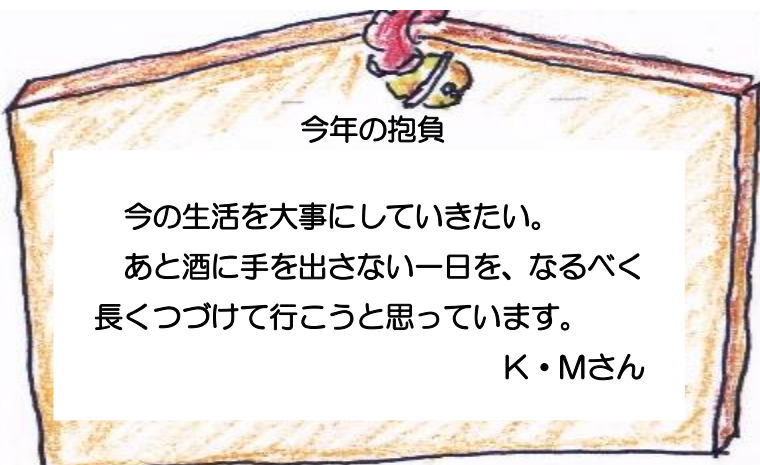
### 今年の抱負

最近生活のリズムが乱れ、起床就寝時刻もバラバラ、忘れ物も増え反省しています。まず朝は6時に起き夜は25時には寝る。毎日夜入浴し、鍵、財布、パスモ、携帯電話、診察券、AAやマックセット等の所定の位置を決めます。以上。  
R・Oさん



### 今年のほつひ

今年は昨年以上に、力を入れて、アルコール、生活の面でも、しっかり気持ちをひきしめて、マックでの生活をしっかりと行動して行きたいと思っています。  
H・ーさん



### 今年の抱負

今の生活を大事にしていきたい。  
あと酒に手を出さない一日を、なるべく長くつづけて行こうと思っています。  
K・Mさん

### 今年の抱負

- バースデーにはこだわらず、来年1年間、飲まない年にしたい。
- 体のいたる所の不調を治して、快調な年になればと願う。
- 仕事のノルマを達成し、会社や同僚に貢献できるようになりたい。
- 仕事、中間施設、AA を休むこと無くバランス良くこなしたい。 H・Kさん

- 断酒の継続。
- 内省を深める。
- 心身共に健康に過ごす。
- 落ち着いて冷静な判断、行動がとれるように心掛ける。 T・Tさん

### 健康で新しい年

今の生活を土台に、あせらず一步一步前に進んでいける年に。 K・Uさん

### 今年の抱負

飲まない一年を過ごすことが出来て嬉しい。飲まずに四季を送れて、飲んでいた頃には感じられなかった空の色や咲いている花を眺められるようになりました。

新しい年も飲まずに過ごすことはもちろん、生き方や考え方も今までとは違うものにしていきたい。そのために今の生活をさせてもらっています。後は自分の頑張りしだいでプログラムが進み、仕事を始めることが出来たらいいなと思っています。

そして今年こそやせたい!!

T・Sさん

### 来年の抱負

来年の2月で一年になります。目標としては年内仕事につきたいのですが、それはおまかせです。

来年は一人暮らし、落ちついた所で一年のベースデーを祝ってもらいたいと思います。

来年から会場チエアマンをまかされ、忙しい年になる様な気がします。

第一のものは第一を忘れなければ、必ず乗り越えていけると思います。

平成二十七年十二月吉日 E・Tさん

### 2016年の抱負

平成28年は猿年。私は犬年です。

「犬猿の仲」と言われていますが、猿を酒に置き換えてみれば、私は酒と戦うことを止めたのです。自身身の経験とマックやAAのミーティングで思い知らされました。マックで学んだ事を社会でも生かせればと思っています。この新しい生き方を日々実践していく事が私の人生の抱負です。

Y・Oさん

### 今年の抱負

毎年の初めに自分に掲げるモットーは、無理なく節約、そして健康面の注意。このふたつはここ数年かわっていません。部屋の自分の目の届くところに紙に書いてはっておく、それが私の新年の仕事のひとつです。

節約は頑張っても健康は待ってくれません。ひとつ治れば又ひとつ、その積み重ねになっています。それでも自分なりのがんばりは、来年も続けたいです。

いつも年の暮れにはそう思います。



AAへの参加を一日でもふやしていきたい、今までの年とは違うモットーです。 F・Iさん

今年の抱負

- ・今年も、今日一日断酒しつづける事。
- ・趣味を見つけ、楽しみをふやす。
- ・食バランスの良い食事をとる事。
- ・季節の旬な食材を美味しく食べる。
- ・体重の増減に気を付ける事。
- ・薬をしつかり服用する。
- ・ミーティングをしつかり出る事。
- ・朝の散歩を毎日行う。
- ・しつかり通院する事。
- ・毎日ラジオ体操を行う。
- ・新しい生活環境になれる事。
- ・無理はせずしつかり休暇、休憩をとる。
- ・自分なりの思考ストップ法の癖をつける。
- ・特に生活習慣病に気を付ける。

以上

M・Kさん

今年は今まで横浜マックでまなんだい  
ろんなことを、「実践して行動」です。一つ  
一つ行動したいです。

昔の自分じゃない、新しい自分に向けて、  
「今日一日」を仲間と共に歩きたいです。  
すべての出会いに感謝しながら行動し  
ます。

M・Kさん

週二日の参加です。今年は今より少し多く参  
加して中身のあるものにしていく思います。  
話すことで、自分のアルコールによって多  
くの人々に迷わくをかけ、友達のせいで、  
そして今の自分があんなに苦しいわけでは  
ありません。

反省と向き合い、それを日々の生かすに生か  
してゆきたいと思えます。 T・Sさん

### 新年の抱負

病院を退院してマックに通うようになり、  
6カ月になります。

退院後の1年という期間は重要な意味があると聞いていることもあり、この頃が自分にとっての新しい年かな、と思っています。

それまでは『断酒の継続』を掲げたく思います。



D・Nさん

### 今年の抱負

今日一日の考え方を大切に  
して、毎日を一歩ずつ確実に

生きていきたいと思えます。

H・Fさん

### 今年の抱負

今年も引きつづき断酒活動をしていく。  
健康管理に気をつけること。  
健康状態を見きわめ就労をめざす。

T・Iさん