

S S

NPO 法人 横浜マック

# ニュースレター

2016. 3. 11

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2月10日(水)

忍野八海 紅富士・日帰り温泉野外研修



☆忍野八海での集合写真。富士山を背景に、

残雪もきれいな風景でした。

## 忍野八海 紅富士・日帰り温泉野外研修の感想

### ～紅富士野外研修の感想～



2月10日に野外研修で紅富士の温泉バス旅行に参加しました。

当日は天気も良好で澄み切った青空に恵まれ、富士山と温泉を満喫しました。

忍野八海は20年ぶりでしたが以前、訪れた時は日本人ばかりだったのですが、アジアの観光客とその数の多さにびっくりしてしまいました。ここはどここの国?という感じでした。

☆バスの車窓から見た「霊峰富士」。 昼食は地元の名物のほうとうのお弁当です。美味しくお腹いっぱい頂けました。その後は露天ぶろの温泉にゆったりと浸かり、日頃の疲れを取ることが出来ました。

私は以前、世界の文化遺産である「霊峰富士」をはじめ富士吉田市のPRの仕事に携わったことがありましたが、富士山はやはり直近で見るより遠くから眺めるのが最高です。

これまでのバス旅行はいつもお酒を飲みながらが当たり前でしたが、とても新鮮な気分で楽しめました。

職員の皆さんの準備のおかげで良い研修旅行ができました。ありがとうございました。これからも飲まない一日を積み重ねていきたいと思えます。 T・Tさん

### ～日帰りバス旅行～

三度目の日帰りバス旅行でした。

今回はお天気もとても良くて、バスの中からもはっきりと富士山を眺める事が出来ました。



忍野八海での記念写真は、例年と違う場所で撮影した後、15分程休憩をし、お土産を見たり食べたりして紅富士へ。

お昼は用意されたお弁当とほうとうです。食事をしながら、普段はあいさつ位しか交わさない仲間達との会話も楽しめました。あまり機会の無い事なので、良い経験になりました。

食事のあとは入浴です。広々としたお風呂で、手も足も伸ばしてのんびりとつかり、リフレッシュできました。

忍野八海では少しバタバタしましたが、紅富士でのんびり出来たので、よかったと思います。けがや事故も無く、無事に戻って来られて何よりでした。

同行して下さった皆様に、感謝致します。

R・Tさん

今回二度目の忍野八海、今年も行きたくないオーラ出まくり。なんでだろう？特に理由はないような気がするんだけど…。

今年はずいぶん早くからでも富士山がハッキリ見えました。待ち合わせ場所にはもうバスが止まっていた。早速乗り込み、席を確保。定刻になり、出発と思っていたら来ていない仲間がいるらしい。もしかして…と思っていたら昨年と同じ方でした。とても明るくて一緒にいて楽しい方なので、憎めないですね(笑)。

少し遅れて出発。暖かくて車内も気持ちいい。あっ今年はずいぶん早くからでも富士山がハッキリ見えました。待ち合わせ場所にはもうバスが止まっていた。早速乗り込み、席を確保。定刻になり、出発と思っていたら来ていない仲間がいるらしい。もしかして…と思っていたら昨年と同じ方でした。とても明るくて一緒にいて楽しい方なので、憎めないですね(笑)。

そして忍野八海に到着、記念撮影。出来上がりを見たら、顔半分しか写ってない。もともと写真嫌いなんです私(写り悪いので)。

楽しみにしていたソフトクリームを食べ、今年はずいぶん早くからでも富士山がハッキリ見えました。待ち合わせ場所にはもうバスが止まっていた。早速乗り込み、席を確保。定刻になり、出発と思っていたら来ていない仲間がいるらしい。もしかして…と思っていたら昨年と同じ方でした。とても明るくて一緒にいて楽しい方なので、憎めないですね(笑)。

移動して紅富士の湯へ。ガイドさんが「あかふじ」と言っていたのが気になった。

お昼ご飯は、ほうとう美味しかった。ここでも沢山食べました。そしてお風呂へ行き、サウナにゆっくり入り、露天風呂にも入ってあー幸せ。足がのびせるお風呂って気持ちいい。もっとゆっくりしていたかったけれどそうもいかず。ポカポカになって眠くなってしまった。帰りのバスの中で寝てしまいました。

ちょっと事件もありましたが、ケガ人もなく帰ってきました。やっと終わったし、結局一日テンション低いまま。楽しむ時は楽しむ。まだまだそれが出来ないノリの悪い私がいいます。仕方ないそれが私です。すみません。

C・Sさん

☆きな粉、葛もち、黒みつ  
トッピングの名物「信玄ソフト」。



☆郷土食材のお弁当と  
「ほうとう鍋」。

## ～日帰りバス旅行の感想～

朝いつもよりかなり早い出発で、更に得意では無いイベント事という事もあり、やや重めの足取りで集合場所の駅へ向かうと、そこには意外ときれいな大型観光バスが待っていました。

乗車口のバスガイドさんに案内され、そういえば観光バスに乗るなんていつ以来のことだろうなどと考えながら乗車すると、車内は既に大勢の人で賑わっていて、通所者仲間の他に多くのOBの方々の参加におどろきました。

なるべく目立たない席を確保し安心してしていると、ほどなく最初の目的地の忍野八海へ向けバスは動き出します。久しぶりに聞くバスガイドさんの案内に耳を傾けていると、雲ひとつ無い晴天の車窓で徐々に富士山が目前に近づいてきます。

忍野八海では、透明度の高い水面に映る逆さ富士も神秘的で美しいです。

紅富士の温泉では、昼食にほうとう鍋をおいしく頂き、その後温泉を楽しみます。源泉は低温で入りやすく、富士山を目前にゆったりとリラックスできました。

帰りの車内では、ラッフルの抽選会もあり、盛り上がりました。平日の昼間にこんなぜいたくをして良いものなのかとやや引け目を感じましたが、貴重な体験で、久しぶりに心身共にゆっくりさせて頂きました。

準備して下さった職員の方々と、お忙しい中参加いただいた、関係者やOBの皆様ありがとうございました。多くの方々に支えられていただいている事を再認識し、回復に向けて頑張りたいと思います。

H・Kさん

## ～日帰りバス旅行「紅富士」～



☆青く澄み通る水深10Mの忍野八海「鏡の池」。  
池底には沢山のスマートホンが沈んでいました。

昨年に引き続き今年も参加させて頂きました。今年も昨年と同様に現地にはかなりの積雪があったのですが、風が無く暖かく感じられる程の好天に恵まれて良い旅行だったと思います。

私の記憶では日帰りバス旅行は今回で3回目だと思います。2回目は昨年、そして、今年の3回目。因みに1回目は、まだ私が横浜マックに通所している頃ではなかったかと思います。当時はまだ

気持ち的に余裕が無く、ただ行っただけ、景色を楽しむ事もできず、紅富士の湯では入浴しようなど言う気持ちにはなれませんでした。しかし、今回は車窓から見る外の風景を楽しむ事ができ、忍野八海で見た富士山の美しさに感動しました。そして、何よりだったのは紅富士の湯でゆっくりと温泉浴ができたことが一番の喜びになりました。自宅



では烏の行水かシャワーだけといったところなのですが、  
外の少し温めの岩風呂でかなりの時間浴槽に浸かり、少々のぼせ気味になりながらも身も心も  
リラックス出来たのは何よりでした。

私は思います。今回の旅行が楽しくて有意義に行えたのは、やはり同じ道を歩む人達と私達  
の事を理解して下さっている方々と一緒だったからだ…。そして、今回の事を良き思い出と  
して残していくために、これからも、仲間と共に歩んでいきたいとしたいと思います。

最後に、色々と御苦労して下さいましたスタッフの方々にはお礼を申し上げます。

平成二十八年二月吉日 OB 職員 T・Sさん

### ～日帰りバス旅行に参加して～

「そうか。あれから一年経ったのか」紅富士の湯に入り、心の中でそっと呟いた。  
昨年も参加させて頂きましたが、今の仕事を始めたばかりで、自分自身不安もあり、緊張して  
いたのか思い切り楽しめなかった気がします。

それにしても今日は天気が良く、穏やかで大きな窓から差し込む光はとても眩しい。普段夜  
から勤務に就く自分には昼の中から入浴している姿など想像すら出来ない。

今回で3回目となるこの旅行ですが、この素晴らしい天気のおかげかゆったりとした気持ち  
で一日過ごす事が出来、富士の美しい姿と忍野八海の澄みきった水の美しさを感じ取ることが  
出来た気がします。

富士山も忍野八海も以前と何ら変わりはない筈ですが、  
それを見る側の自分の心に余裕があると見るものを有りの  
ままに見ることが出来て、美しいと言う事が出来ます。ひ  
ょっとして、自分って回復している？と勘違いしそうにな  
りました。

温泉に入り温まってゆったりとした時間を過ごした自分  
は、そのまま家に帰りたくなる衝動に駆られました。思



いの外早めに二俣川駅に着いた事も有り、わざわざ寒い  
中自分の家に戻り、服を寒冷地仕様から普段着用に着  
替えて、夕食を取り、今一度気合を入れ直してから当日  
の仕事に向かいました。

次に行く機会があった時この風景はどのように見え、  
どう感じるのか？ そしてどう考えるのでしょうか？  
楽しみです。

OB 職員 M・Kさん

## 横浜マック 卒業をひかえて

### ～横浜マックとの出会いと卒業～

私が横浜マックを紹介されたのは会社の産業医からです。以前からアルコール依存症で定期的に面談を行っていて、何とか状況を引き延ばしていたのですが、今回はとてもいいわけできる状況ではなく、正直に告白しました。

「どうしても止められない、助けてほしい」。

横浜マックという施設があるから行ってみたいはどうかと言われた時には、決心していました。今までと同じことをやっても断酒はできない、何か新しい方法で断酒しなければ、そして自助グループにも通わなければと。

そして、半年間の横浜マックとAAの生活が始まりました。

最初はとまどいの方が大きくて、何をやっているのかさっぱりわかりませんでした。プログラムや時間に関しても、割と緩くてこんなのでいいのかなと思う時もありました。AAに関しては以前は全くやる気にならなかったのですが、今回は抵抗なく通うことができました。ミーティングに関しては徐々に慣れてきて話せる様になったのですが、心が折れそうになる辛いプログラムなども有り、逃げ出したくなる時もありました。

半年間という短い期間でしたが、横浜マックから提案された事も無事に終え卒業となりました。今後は横浜マックで勉強したことを活用し、AAを継続し断酒していきたいと思います。

最後に、関わった全ての方々に感謝しています。  
ありがとうございました。

Y・Nさん

