

# SSKW

NPO法人 横浜マック

# ニュースレター

2016.8.2

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!

## 横浜マックバーベキュー大会

～ 2016年5月15日(日) 大和市泉の森公園デイキャンプ場 ～



### 参加しての感想

「美味しくいただきました」

今回で3回目のバーベキューです。

焼きそばの担当でしたが、焼き係とは名ばかりで、具材を鉄板に移すだけで終わってしまいました。そのおかげで、焼くことに専念して、仲間との会話もおろそかになることが避けられました。

焼きそばはもちろん!!ですが、お肉も野菜も、とても美味しくいただきました。

食後のミーティングのテーマと同様、「仲間と共に」無事故で過ごせたことに感謝したいと思います。

R・T



### 「お酒なしのマックバーベキュー」

自分がマックバーベキュー大会に参加させてもらうのは、今年で3回目ですけど、いつもの通りのお酒なしでのバーベキューは、周りからみると何かおかしいと思います。しかし、自分達がこれから社会人として歩くようになれば、お酒の病気とつきあいながら生活していくこととなります。だから、こういうマックでのプログラムに参加していきたいと思います。

自分も仕事をして3ヶ月になりますけど、何とか飲酒欲求もなく、毎日の生活をすごさせてもらっています。これも、マックでのミーティング他のプログラムに参加して学んできたおかげだなと思っています。

これからは、仕事中心に夜の自助グループになると思いますけど、今まで学んできた事をいかして、これからの自分の生活に飲まずにいけたらいいと思っています。

S・S

### 「来年も楽しみ」

初めての参加で、たくさんのOBの方々もあり、当然アルコール抜きというBBQへの参加の経験がない私は、どういうイベントになるのか不安を抱えての参加でした。

いざ始まってみると、そんな不安もどこへやら。手際よく食材を焼く人と、それをおいしそうに食べる人たちで、終始なごやかな雰囲気の中で、また、自然の中でいただく食材はとてもおいしくて、OBの方々とのふれあいも充実したものでした。

後半は片付けにまわった(逃げた?)ために、屋外ミーティングの分かち合いには参加できずに残念でしたが、好天にも恵まれ、色々な方々との交流ができたことがとてもよかったです。

まだ回復初期にいる私にとっては、大きな学びの経験をいただき、ありがとう

ございました。そして、いつも企画・準備を整えてくれる施設職員の方々、お忙しい中、参加してくれるOBの方々、ありがとうございました。また来年も楽しみにしております。



H・K

### 「満腹」

本日の大和市泉の森公園に於けるバーベキュー大会は、私が横浜マックに通所を開始して、2回目となる催しでした。しかし、前回は自己都合のため、参加することができませんでした。なので、今回のバーベキュー大会は期待を込めて心待ちにしていました。

当日、私に与えられた手伝いは、食材を下処理し準備する係でした。職員の指導に従って、焼きそばの生麺と粉末ソースをビニール袋に一緒に入れてシェイクし、事前に均等に混ぜるという作業を数名の仲間達とワイワイとはしゃぎながら楽しくやらせてもらいました。

いざ、食べる側に廻ると、怒涛の勢いで食べさせてもらいました。肉も野菜も焼きそばも、どれもとてもおいしく調理されていて、春の温和な日和の中、大変、堪能させてもらいました。

食後はOB・OG有志による野外ミニミーティングでした。多忙な時間を割いて、利用者のために協力してくれる姿は何よりも有り難く、久し振りにお会いできた方々にも元気をもらうことができました。

職員、OB・OG利用者の仲間達各位に、そして、有意義であったこの機会に心から感謝しております。

困みに夕食は、満腹が続いたため、食べられませんでした。

T・T

### 「一番手で食べました」

あったかくてお天気の中、待ちに待ったバーベキュー会。

はじめに、係のみんなと、野菜を切ったりしました。その後、焼き係の人が、肉や野菜、焼きそばを焼いてくれて、一番手で食べました。お腹が減っていたのと、青空の下で食べる肉焼きそばは、とてもおいしかったです。

バーベキューの後のミーティングは、いつもと違った形で、気持ちよく話すことができました。



K・O

# ソフトボール交流会

～ 2016年5月24日(火) 多摩川河川敷 ～



## 参加しての感想

「絶好のストレス解消法」

今回、2回目のソフトボール大会で、せめて、一勝はしたいという気持ちで今回は気合を入れてピッチャーをやらせてもらった。

途中までは、結構、よく打ったし、よく守ったと思う。私もツーベースタイムリーを打てたし、結構、三振もとれ、

「これは、ひょっとして初めての勝利を頂けたかな？」

と思ったが、やっぱり、急に作ったチームの欠点が出てきて、ボールを持ったことがない人の集まりの中で失点となって表れだした。

こちらも2点、3点と重ねていく中で、相手も、2点、3点と追いついてくる。そういう時に思ったことは、ギャラリーから見れば、結構、よい試合で、見てて楽しいだろうな。やってる本人は、また、仲間も必死にやっているのに。

結局、5対4の逆転さよなら負けだったが、久しぶりに試合らしい試合をやらせてもらったような気がした。スポーツは、私にとって絶好のストレス解消法です。



E・T



# アルコール施設連絡会主催 ソフトバレーボール大会

～ 2016年6月1日(水) 等々力アリーナ ～

## 交流部門にて準優勝 !!



### 参加しての感想

「準優勝の嬉しいご褒美」

6月1日、アルコール薬物施設連絡会主催によるソフトバレーボール大会に参加しました。会場は”等々力アリーナ”。昔、娘の新体操の発表会に足を運んだ場所です。あの時にいたスタンドを初めて見上げただけで、すでに緊張。娘の気持ち、今更ですが、伝わってきました。“よく頑張ってたわ”

開会式、各施設から集まった方々が、みんな楽しそう。日頃の施設とは違った

解放感は、やっぱりいいですね。と、会場の空気をゆっくり楽しむ間もなく、いざ出陣!

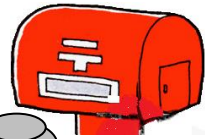
試合開始のホイッスル。予想はしていたものの、練習にはなかった緊張と隠せない運動不足で思うように動かない身体に四苦八苦でした。それでも、終わってみれば、大会準優勝の嬉しいご褒美が待っていてくれました。

本当に楽しい今日一日を過ごせた仲間への感謝と密かに思う次は”優勝”。  
ありがとうございました。

S・Y



お便り  
ユーザー



前略 いつも「ニュースレター」を感謝です。  
6/28 付、拝読しました。春季ステップセミナー  
の感想(ゲストスピーカーの原稿)は、どれも読ませます。  
素直な語りで、文章も説得力があります。  
能力のある方々だと思います。マックのご健闘を  
祈ります。 草々 2016.7.7 T・U