

SSKW

NPO法人 横浜マック

ニュースレター

2017. 1. 21

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!



私の今年の目標は、依存症からの回復を多少でもする事です。又、古い自分の考え方、生き方から、新しく薬物を使用しない生き方をしていく事です。目標を達成するには、クリーンタイムをのばして行く努力、プログラムをしっかりとやっていけば回復していけると思っていますので、今年は自分にとって飛躍の年になる様願います。

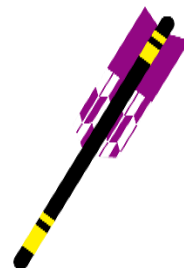
S・K

プログラムを受けて行くうちに気付いた事。それは、私が普通の人には絶対になれないという事でした。普通の人にはなれなくても、普通の人たちと一緒に生きていく事は出来るかもしれません。もしも私が普通の人たちと一緒に自然に生きられるようになれたらばと思います。そんな日がいつか来るのでしょうか?今の私には分かりません。

Y・N

気がつけば年もあらたまり、自分の中では、まだ本当の正月は来ておらず、真の新年、納得のいく自己改革をしまいたいと思います。

K・Y



昨年10月から仕事に就き、マック通所も週一に減り、飲まない一年を過ごす事が出来て嬉しいです。新しい年も、「断酒」をしつづけ、無理なく節約し、健康に気を付け、今までマックで学んだことを実践し、無事に「日々の積み重ね」で行って、2年目のバースデーを迎えたいと思います。マックの職員の皆さん、これからも御指導、御鞭撻のほどよろしくお願い致します。ありがとうございました。

H・K

一、断酒の継続 二、自分の体調管理 三、就労活動

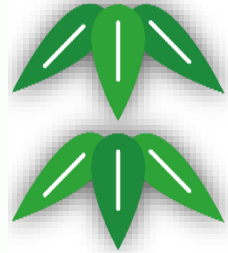
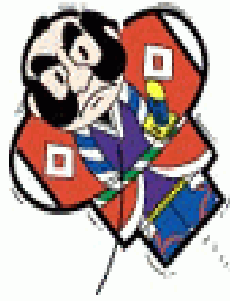
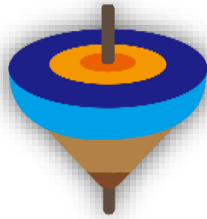
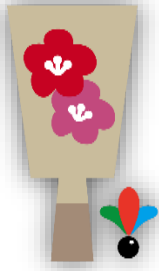
T・K

今年の抱負は、事故、事件の無い年にすることです。昨年は2度の退院を経験し、火災を引き起こし大勢の方と社会に対し迷惑をかけてしまいましたので今年はその様な事が無い一年にしたいと思います。

T・M

昨年度の9月7日より入院し、11月下旬に退院し、現在横浜マックにつながりました。やはり生活のリズムが崩れていた為か、最初は通所する事が大変でした。徐々に慣れてきました。今年は、まず丸一年お酒を断ち、健康な生活をしていきたいと思っています。最後に、なるべく早く社会復帰し、迷惑を掛けた方々に償いをしたいと思っています。

N・O



昨年はお酒を始めてから35年が過ぎ、初めて全く飲まない一年間を過ごしました。今、飲酒欲求は殆どありません。ただし、悲しいことに時々飲んでいて頃の夢を見てしまいます。なぜだろう?・・・現在の調子で今年も飲まない一年を過ごしたいと思います。家族と仲間に感謝!

T・T

以前、他のマックにつながりソーバーを続けていたのですが、今から2年半前スリップをしてしまいました。その間、飲んだりやめたりし、入退院を繰り返しやっと昨年の12月、横浜マックに入所をする事が出来ました。今年は飲まない生き方を続け、感情をみださず心穏やかに、特に怒らず、今年一年を過ごしていきたいです。

M・I

一、今年一年の禁酒 二、後悔しない人生
三、禁酒を遣り遂げてからの自立、就職 四、自他共栄 五、先憂後楽

M・K

2017年はお酒と向き合って断酒の継続を行いたいと思います。離職、離婚、自宅売却等、大きなストレスが掛かる事が多いのでお酒に逃げる事無く頑張りたいたいと思います。不安な事があれば、医師、職員に相談しながらひとつひとつ乗り越えて行きたいと思います。少しでも回復に向けて進んで行きます。

K・T



平成29年の抱負は、まず断酒生活を安定させる事。その為には三本柱を確実なものにする事を徹底させる。それと並行して、食生活の管理も行う。やはり何をするにしても体が資本なので気を使っていきたいと思う。そして早く仕事を再開して社会復帰をしたいと思う。

T・K

断酒の継続。三食必ずとる。体調管理をしっかりする。マック、AAに慣れる。ホームグループを決める。

K・Y

去年は日々の生活が乱れていた。今年は少しでも規則正しい生活になる様に努力したい。

T・S

今年の目標は横浜マックを修了する事。子供との親子関係を少しずつ回復していく事です。その為にはアルコールを飲まない事とギャンブルをやめ続けていきたいです。生活リズムを崩さず、仕事も続けていきたいです。

N・O

今年はスポンサーとメッセージ活動をする事にあたり今からとても不安です。今までは、メッセージを受ける側でしたが、まさか自分がメッセージを送る側になるとは思いませんでした。自分なりに努力していきたいと思います。

M・Y

今年の目標は、昨年末に就く事ができた仕事を継続し、自立に向けての生活をより充実したものにしたいと思っています。現実的にはグループホームを退寮するために必要な貯蓄をする事です。その為には断酒の継続が大原則ですので、今年も仲間と共に歩いて行きたいと思います。

H・K

今年は、マックと仕事の両立を頑張っていきたいです。そして飲まないで毎日を過ごしたいです。

K・O

私はマックに繋がって丸一年経ちました。先日、仲間のおかげで一年のバースデーを迎えられました。昨年は初体験、未体験の一年でした。右も左もわからない私でしたが、そんな中AAでは仲間の助けの下に会場を持たせてもらえました。今年断酒の継続、ミーティングの参加の継続、役割を新しい仲間へ輪番していきたいと思っています。

M・Y

今年は、マックプログラムの参加、断酒の継続、体調の管理、三食の栄養管理。

Y・S

出来る事、出来無い事、それをしっかりと確認し、一つ一つ取り組んで行こうと考えています。断酒は、絶対条件です。

M・T

飲まない生活を継続させていきたいです。

C・T

2016年恒例の行事餅つき会



大勢の仲間、老若男女、近所の方の参加もあり一生懸命餅つきをしました。
搗き立ての餅はおろし、きな粉、あんこ、納豆、すりごまで、その他「豚汁、た
くあん、みかん、お菓子、ジュース」等、美味しく頂きました。ごちそうさま！！