

SSKW

NPO 法人 横浜マック

ニュースレター

2018.6.24

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!

横浜マックを卒業しました

平成 27 年 11 月にマック入所になり、更生施設から電車で通い始めました。ミーティングでは当初、緊張の連続で何を話していいのかわからず、他の人の話も上の空で聞いていました。

あれから 2 年 6 ヶ月、やっと一言二言話せる様になり、ミーティング以外のプログラムにも参加をし、楽しい日々を送らせてもらいました。

酒を飲んで約 40 年、体はボロボロになり、親・弟妹とトラブルを起こし疎遠になり、女性のために借金を作る等々、酒にまつわる話は語っても語りつくせないほどあります。卒業しても過去を振り返りながら話をしていこうと思います。

これからは、健康に気を付けて無駄遣いを無くし、マックで学んだことを行動・実践し、回復に向けた三本柱（通院、服薬、自助グループ）を守り、「一日一日」を大事にし、酒のない第二の人生を送って行こうと思っています。今後は OB としてマックに関わり、手伝えることは手伝って行こうと思っています。

職員や OB・OG の方々、色々ありがとうございました。これからもよろしくお願ひします。

飲まないで 心と体 健康に
これからの 自分の歩み 回復へ
埋め合わせ 早くやりたい 親弟妹
自分なり 仲間にゆだね これからは
話された 仲間を信じ 正直に

H・K

泉の森公園で バーベキュー



5月27日(日)に大和市泉の森公園にて行われました横浜マックバーベキュー会に参加致しました。現在通所している仲間だけでなく、横浜マックOB、OGの方々も多数ご参加して頂いたイベントでした。

泉の森公園は自然にかこまれたとても良いロケーションで、参加された皆が気持ち良く食べて話して楽しい時間を過ごせていた様に感じられました。

個人としては肉を焼く担当だったのですが、笑って話しながら焼けるのを待っているみなさんを見ているのが心地良く気分までも良くなり、初めての屋外バーベキューだったのですが、良い経験となりました。

食後にはミーティングを一時間、二組に分けて行いました。

室内会場での通常ミーティングとは違い、空の下のせいか、本当に心開かれたスピーカーが続き、仲間一人一人の配慮をも感じられるミーティングだった。

日常に変化を与えてくれるこの様なイベントは、また来たい、行きたいと思う参加者が多くいらっしまったのではないかと思えるイベントでした。

自分が横浜マックのプログラムを終了した立場になった際も、参加させて頂きたい。

H・K



27日のバーベキュー、とても楽しかったです。横浜マックで初めて参加して皆さんが一生懸命役割分担をこなしてくれました。自分は素晴らしいことと思います。参加者全員50人以上集まりました。

お肉も野菜もたくさん有りヤキソバも焼いてもらいました。

来年もバーベキュー出たい

と思います。それから横浜マックイベント出たいです。自分のために参加することに意義がある。自分はそう思ってます。

H・H

相模大塚駅で待ち合わせをして、公園までみんなで歩いて行きました。準備をする係、焼き係、後片づけの係と分担されていて、私は焼き係でした。準備をしている間に公園内を散策し、大きな風車が池の前がありました。天気がとても良かったので日傘を持ってくればなあと。BBQでの火お



こし体験は何十年ぶりだろう？男性陣が事前に炭に火をつけてくれていたので、私はうちわで扇いで扇いで、意外とやってみると大変だなあと思いました。お肉は2種類あって塩とタレ。それ以外にも焼きそばと野菜炒めがあって、どれも青空の下みんなでワイワイと食べたので美味しく感じられました。ただ焼き係の仕事は段取りが良く解らないし、煙とすすで苦しかったし、火傷もしたし、このお仕事は男性に全ておまかせしたかったです。来年もし機会があったら、焼き係以外の係をさせてもらいたいです。

I・O

5月27日、大和市泉の森で行われたバーベキューに参加しました。自分は去年に続いて2回目の参加です。当日は快晴で少し暑さを感じたものの、日差しが気持ちよかったです。バーベキューが始まる前に公園内を散



策したのですが、久しぶりに森を歩いて自然に触れることができました。去年に比べてAAでの知り合いが増えたので、だいぶ話をすることができましたし、会いたいと思っていた仲間にも会えてよかったです。その日は少し食べ過ぎてしまいましたが、楽しい一日を過ごすことができました。 S・Y

野島公園で潮干狩り



今月の5月17日、横浜マックのプログラムで金沢区の野島公園にて始めました。お酒を飲まないで海に行く事は無かったので初体験でした。海に入ってみると思ったより水は冷たくなく作業しやすかった感じでした。

ですが、掘っても掘っても貝はありませんし、体力と時間だけが過ぎて行きました。

まっ、午前中はボロボロでしたが、スコップで掘っていたチームはそこそこ貝があり、俺の中でスコップが魅力的な道具に見えて最後の方少しだけスコップチームの所に行って一緒に掘りました。スコップなので調子に乗り、どんどん掘りましたが貝はあまり出て来ませんでした。しかも少しムキになって掘っていた私はスコップを曲げてしまいました。自分的にはちょっと力を入れただけでしたが再起不能。貝は少なかったですけど翌日、調理プログラムで味噌汁の具材。量は関係ないけど皆で取ったあさり、本当においしかったです。

お酒を飲まない思い出が一つ増えました。

S・Y

5月17日(木)曇り

快晴ではないが風があり、あさりを取るには程良い気候で、いざ海辺へ！！

中腰で掘りつづけ、やっとあさりのいる所を見つけ、でもしじみ大のあさりばかりで、大きなあさがザルに2ヶ入ったが1ヶは「食べられない！！」と海にポイ。捨てられ

た！！ 私は「あぜん！！」又、気合いを入れ「しじみ掘り」・・・掘っても掘っても泥ばかり。又、場所の移動。こんどは水の無い岸边。ここもやっとの思いで掘り当てるが、あさはり少々。

もう、「やめよう！！」去年の筋肉痛がよみがえる。後は松林で休息。少しでもあさが取れたので満足。このあさり、二日後の「調理プログラム」で職員さんの手でお味噌汁に。薬味は私の大好きな三ツ葉、貝汁には三ツ葉。私の中では定番。とても美味しく頂き、又筋肉痛にもならず、とても良いプログラムでした。(来年も参加?)スタッフの皆様、お疲れ様でした。そして、ありがとうございました。

Y・I



生まれて初めて潮干狩りをしましたが、お酒を飲んでたらたぶん面倒くさくて行きたいとも思わなかったと思います。

海に行くのも久しぶりでみんなで貝を集めるのも思ったより楽しかったです。

R・S

グループホームに入居しました

まゆの家入居にあたって

この度、ご縁があって横浜マック様、AAグループ様、ならびにまゆの家にお世話になる事となりました。

新しい生活が始まり、不安やとまどいが全く無い訳ではありませんが、自身が持っていた甘ったれた感情や欠点を見つめ直して改め、自分に正直に心身共に自立した1人の人間になるために皆様に沢山のご迷惑をおかけすると思いますが、直すべき所は直す様努力し、他人に対する思いやりと感謝の気持ちを忘れずに頑張っていきたいと思えます。

今後共宜しくお願い申し上げます。



N・S

OB会の活動紹介

蛍を見に行きました！

今年のOB会・・・の話が出た時は正直参加の意思も微妙でした。夏は釣りが多かったよな、私釣りは苦手だし、なんて思っていました。しかし今年は蛍鑑賞にしようって話が出た時に、行ったことないし、楽しそうかもって思える私でした。

ところで、蛍ってどの時期にどの辺で観られるの？と本当に無知な自分に呆れていると、詳しい仲間がしっかりと調べてくれていました。さすがです。今回参加人数は少なめでした。翌週にラウンドアップが控えていたのもあるかな。前日に降った雨も上がり湿気が多くて蒸し暑かったです。だんだん日が暮れてくるにつれて一匹、また一匹と光りだして気が付くと沢山の蛍の光で神秘的な空間になっていました。柄にもなくロマンチックな気分になりました。わずかな時間でしたが、とても綺麗で心に残る時間でした。帰り道の夜空もいつもより綺麗に見えた気がする。また楽しい思い出が増えました。

同じ物は二度と見られないんだよな、儚いって好きかも。

OB C・S

今月の俳句集

対岸の 鉄橋遙か 汐干狩
 砂抜きは 爪に始まり 浅蜷へと
 夏めくや 水辺に集う 子らの網
 バーベキュー 焼くも喰らうも 玉の汗
 初夏の風 揺れる景色の 吊り橋や
 花菖蒲 天を指したる つぼみかな
 モノクロを 銀河に変えた 群れ蛍
 開発の 隣の山の 夕蛍

平成 30年 5月 利用者

所属		新規利用者	継続利用者	合計
病 院	神奈川病院	0	5	5
	久里浜病院	0	1	1
	せりがや病院	0	0	0
施 設	甲 突 寮	0	0	0
	中央浩生館	0	0	0
	民 衆 館	0	0	0
	まゆの家	1	4	5
	いしずえ	0	4	4
福祉保健センター	0	13	13	
知 人	0	0	0	
ネ ッ ト	0	0	0	
そ の 他	0	0	0	
合計		1	27	28

利用者合計		
男性	女性	合計
21	7	28

利用者年齢別内訳			
10代	20代	30代	40代
0	0	4	12
50代	60代	70代	合計
10	2	0	28

修了者内訳			
就 労	A	A	他施設
2	0	0	2

中途退所者内訳			
入院	他施設	その他	合計
0	0	0	0