

SSKW

NPO 法人 横浜マック

ニュースレター

2018. 7. 26

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!

旭ふれあい スポーツ大会 ソフトバレーボール



キャプテンより報告

久々、スポーツをやった。学生以来かもしれない。学生の時は酒、タバコもやらず非常に健康そのものだった。良い青春時代だったと思う。それがいつしか酒にドブプリとつかって、気がつけばアル中になってしまった。何をやってんだという思いだ。

今回のバレー大会は青春が戻ってきた感じがした。酒を飲んでた時はスポーツをするという発想すら無かった。やはり酒は飲まない方が良いという思いをつくづく感じた。

バレー大会は三勝一敗という成績だった。去年と比べるとかなり良い成績だ。練習量を増やせばまだまだ上位にいけると思う。もう少し練習時間を増やして欲しいという思いだ。

皆が一丸となって団結力が一段と強くなったと思う。こういったスポーツ大会はこれからもどんどん参加して良い成績を出していきたいと思う。

アル中なめんなよ!

T・K



大会終了後、キャプテンを中心に、全員で集合写真！ 賞状いただきました！

大活躍のエースより

大会当日はとても暑く体力が心配でしたが、何とかケガ無く終えることができ、とても楽しめました。数カ月前から練習を開始して、練習の成果が出せたと思います。結果も2部リーグの優勝とますますの結果を出せたと思います。試合に出た方、応援に廻った方、皆が楽しめたと思います。途中、21点对20点等もつれた試合もあり、ハラハラドキドキの場面もあり、心地よい緊張感が味わえました。

但し、監督があまりにも勝利にこだわる作戦をとったため、選手の疲労度をもう少し考えて頂きたかったです（私は4試合フル出場だったため、最後の方は疲労困憊でした）。



大接戦！ここで緊張感はピークに…！

ミーティングも大事と思いますが、もう少し運動プログラムを増やして頂けると嬉しいです。とても楽しい大会でした。 K・T



とことん勝利にこだわる監督です！



応援も全力で！これが皆の力になります。



皆さん、本当にお疲れさまでした！！

富士箱根ラウンドアップ

6月15日～6月17日

皆で少し、観光も楽しみました！



忍者刀を発見！



黒いたまごが名物です

ラウンドアップに参加して

6月15～17 箱根(住所は静岡県函南部)でのラウンドアップ(以下、RU)に参加しました。生憎、悪天候により屋外のプログラムが中止となり、残念な面もありましたが、2月のバス旅行に続き良いリフレッシュの機会となりました。一昨年のこの時期、知り合いの会社の保養所(仙石原)で仲間と賑やかな酒を飲み、昨年は自宅でひとり連続飲酒に陥り苦しい酒を飲み、退院後、半年が経とうとしている今日、一滴の酒も飲まない日々が続いていることを思うと不思議なものです。そこには、今回のRUでのミーティングへの参加やオールドタイマーをはじめとする多くの先行く仲間の存在を目にすることで、AAプログラムや仲間の存在の大きさをあらためて認識しました。しかし、回復への希望とともに、それが険しい道のりであることにも気付かされました。そして、今回の“参加する”RUの経験に加えて“参画する”RUを経験することが、今後の自分の成長につながるのではないかと思います。最後に、参画に尽力された方々に感謝申し上げます。

M・N



初めてのラウンドアップ

アル中のお祭りみたいなものと聞いていたが、出発当日迄嫌だなあと思いつつ、結局プログラムだから仕方が無いと当日を迎え、雨が少し降る中二俣川からマックの仲間と共にバスに乗り富士箱根へ向った。霧が濃く、着いた富士箱根ランドはまるで雲の上に来たかの様だった。職員さんも含めた女性四人で入った部屋はうわさ通り古くて狭かったけれど、沢山おしゃべり出来て普段とは違う職員さんの姿などを見て親近感をおぼえた。最初に参加したフォークダンスも意外に楽しめ、オープニングセレモニーでの初参加した仲間の自己紹介も心臓がバクバクしながらもちゃんと話せてほっとした。横浜地区が担当という事もあって、スタッフの方を始め知っている仲間が多く、いつの間にかラウンドアップを楽しんでいる自分がいた。

二日目はマックの仲間全員でバスに乗り込み箱根神社や大涌谷など色々な所に連れて行ってもらい女性四人で食べたお昼も美味しかったし、寒かったけれど心配していた雨も降らず満足した観光だった。

箱根ランドに到着したら、昨日は来ていなかった同じグループの仲間達の姿も増えていて、一緒にオールドタイマーミーティングやラッフルにも参加でき、大はしゃぎといってもいいくらい楽しむことができた。

嫌々ながら参加したラウンドアップも、また是非行きたいと思えるくらい楽しいものとなり、オールドタイマーの話に泣いたり笑ったり、沢山得るものがあった。参加出来て良かった旅になりました。 Y・I

ラウンドアップ居残り組 寄せ鍋会

ラウンドアップに参加された方々以外の留守番組で、某日横浜マック内で行われ留守番組だった私は参加させていただきました。

正直な所、幼少時代以外でお酒のない、友人や家族や職場の仲間でない人達となべを自分達で準備して一緒に食事を摂るという事は初めての経験だったのでどんな感じなのだろうと少し戸惑いもありましたが、前回参加させて頂いたバーベキュー同様、それぞれが協力しあって雑談を交えながらとても楽しく過ごすことが出来ました。

この様な時間を設けて下さった事、本当に感謝致します。
ありがとうございました。 N・S



グループホームに入居しました

いしづえ生活について一句

猛暑でも いしづえライフ 酒抜きで
A・Fさん



活動紹介・俳句教室

6月28日より、横浜マックにおいて新しいプログラムが始まりました。講師の先生をお招きしての「俳句教室」です。

これまで、俳句とは五・七・五からなる定型詩であることはなんとなく知っていましたが、実際にそれを作ったという経験は無い、という方がほとんどでした。

今回は初回ということで、先生方から俳句作りの基本や俳句において必須である「季語」についてのご説明をいただき、皆で「七夕」をテーマとした俳句作りに取り組みました。

なんとなく、「難しそうだ」「敷居が高そうだ」という印象を抱いていた方もいたようですが、いざ作ってみると、意外といい句ができた・・・！ と嬉しそうに話してくれる方もいました。最後に「それぞれが気に入った句」に投票したのですが、そこで最多票を得て「特選の句」に選ばれたのは、俳句を作りなれた先生や施設長ではなく、俳句に初挑戦された方々の句でした。必ずしも、作りなれた人の句がいつも皆の心に響くとは限らない。これも俳句の面白さの一つであるとのことでした。

初心者にも親しめる、楽しいプログラムだと思います。以下に特選の句を記載させていただきます。

因みに、横浜マックの俳句教室の名前は「お気楽の会」に決まりました。俳句とは、決して敷居が高いものではないので、気楽に楽しみましょう・・・という意味を込めています。

職員 A

兼題 七夕

特選三句

星祭 見上げる夜空 子を想う

Y・Iさん

七夕に 思いをよせる 童子かな

A・Fさん

あふれでる 願いが躍る 星祭

A・Iさん



今月の俳句集

神籬の 杉に寄り添う 苔の花
 千の傘 箱根三社の 梅雨景色
 一切は 重たき梅雨の 球落とし
 南風 室の格子を 覗きけり
 天の川 指したる竹の 青さかな
 折り紙の 舟に乗りたし 天の川
 作 緑青



平成30年6月利用者

所属		新 利用者	規 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	0	5	5
	いしずえ	0	4	4
福祉保健センター	0	11	11	
知 人	0	0	0	
ネ ッ ト	0	0	0	
そ の 他	0	0	0	
合計		0	26	26

利 用 者 合 計		
男 性	女 性	合 計
19	7	26

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
8	2	0	26

修 了 者 内 訳			
就 労	A	A	他施設
1	1	0	2

中 途 退 所 者 内 訳			
入 院	他施設	その他	合 計
0	0	0	0