

# SSKW

NPO 法人 横浜マック

# ニュースレター

2018 8 27

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

### 夏の思い出 - 修了にあたり -

入院中から通所して、はや10ヶ月。習慣とは恐ろしいもので、“飽き飽き”を乗り越え、朝起きたら身体が“自動的に”二俣川に向かってしまう様になりました。

最初のうちは、「何やらすんだよ」「どうかしてるよ、勘弁してくれ!」の連続でした。焼き肉やって餅つきすると酒の問題がどうして解決するんだよ!とふてくされていました。ひたすらステップ1、2、3を繰り返しても一向に納得感が出来ません。まあ、アルコールに対して無力なのは、「そうだったな、何やっても結局は飲んじまったな」とは思いましたが・・・。

そうするうちに、ミーティングを聞き流しながら自分の半生を振り返るようになりました。努力するというよりは、仲間の話の何かがきっかけで突如記憶が蘇る様な感じですが。解消できないイライラや不安を酒で乗り切っていた(本当は乗り切っていないのに)自分が見えてきました。起こした問題を武勇伝として語っていた間抜けな自分等も……。でも、贅沢だな、人生を振り返る時間をもらえるなんて。

そんなタイミングで宇佐美合宿が卒業旅行となりました。過疎な漁村でところ



白黒写真では見づらいですが  
釣れた魚を釣り針からはずしています。

でしょうか、でもそこが贅沢なんです。せっかち K さんを始め OB も参戦して無駄に盛り上がります。

夏堤防 小針をつけた 糸電話  
波まかせ 共に揺れてる 入道雲  
江の花火 採光燃え落ち 星残り  
焼けた肌 コップも汗かく 旨カレー  
S 職員 海パン腰穿き 腹メタボ  
無人駅 発車の合図は 潮と蝉

(※宇佐美は無人駅ではありません。Suica も使えます)

私も潮騒と蝉の声を背に次のステップへ進もうと思います。職員や仲間たちには感謝の念しかありません。どこかの会場でお会いした時はどうぞよろしく願いします。

K・S

# 宇佐美合宿に 行ってきました!



宇佐美教会さんにて、ちょっと休憩中。

8月1日～3日の日程で宇佐美宿泊研修に参加しました。おかげさまで天候にも恵まれ私にとっては十数年ぶりの海とバーベキューを楽しむ事が出来ました。OBの方々も参加されておりAAでお見かけした方も数名いらっしゃいました。1日目にはお祭りと花火大会があり、あんな間近で見る花火は初めてで感動的でした。二日目の午前中は堤防で釣りを楽しみ小さいながらもベラを3匹釣り上げる事が出来ました。午後は海水浴をしてボディボードを体験させていただきました。食事も1日目のバーベキュー、2日目の昼食のカレーライス、夕食のお刺身ととてもおいしく、普段粗食の私は、この機会にお腹一杯頂いてしまいました。この3日間ですっかり日に焼け、去年まで部屋に引きこもり飲んでいた事を思うと信じられないくらいです。またお酒を止めている仲間の存在が大きい事を改めて感じました。飲まない生活を初めてまだ日が浅いですが、今日一日の気持ちを忘れずに頑張りたいと思います。最後に、この合宿にご尽力された皆様に感謝申し上げます。

A・O

自分自身にとって今年は宇佐美合宿は最終だったので花火が今年も見れてとっても良かったです。今まで見た花火とは全く違った趣向でしたのでとても感動しました。それに今年は盆踊りとか歌なども聴けて本当にいい思い出になりました。それに天気にも恵まれて、海では昼からはハダカになり日焼けをしまいひどい目にあいましたが、それもいい思い出となりました。



**朝から夕方まで、釣りを満喫してきました！**

本当にありがとうございました。自分は来年は参加できませんが皆さん楽しんで下さい。本当に今年は楽しかったです。ありがとうございました。

M・Y



**横浜に帰る前、名残惜しい気持ちで写真を！**

8月1日から3日、伊豆宇佐美宿泊研修に参加しました。自分は昨年に続いて2回目の参加です。前はあまり天候に恵まれなかったので、今年はどうかなと思っていたのですが、3日間を通して快晴だったので良かったです。初日のバーベキューでは満腹になるまで食べ、近く

の海岸から打ち上げられた花火も迫力があり楽しかったです。他にも近所の広場でやっていた夏祭りに行ったり、前は入らなかった海で泳いだりと、久しぶりに夏を満喫できたと思います。OBの方々や、会いたかった仲間とも色々話せて充実した時間を過ごすことができました。思えば昨年と比べて自分の状況にも変化がありました。来年はもっと良い変化になるように努力して、次回はOBとして参加できればと思います。

S・Y

## OBとして参加してきました！

先日、OBとして初めて宇佐美合宿研修に行きました。

初日は、朝から太陽が照り続け暑い・・・

ただ、特急で行くため早い時期に切符を買ったのですが、二度寝をし時計を見たら、間に合わない時刻になっていましたので利用者達と行くことになってしまいました。自分としたことが・・・

教会について、バーベキューの準備と言われみんなでやり、おいしく食べ夜は花火を見て帰って寝てしまいました。

二日目も朝から太陽が照り朝ごはんを食べて泳ぎに行き、夜は歌謡ショーを見に行って、帰ったら疲れが出て寝てしまった。

三日目は朝食を済ませ、片付けをし、記念写真を撮り教会を後にしました。

三日間を通して、まあまあ楽しい合宿研修になり、来年も来れたら（手伝えることは手伝う）。

職員・他のOBの皆さんありがとうございました。

H・K



バーベキューを前に、盛り上がるOB達です。



お世話になった、宇佐美教会のお子さんです。

変身ポーズを撮らせていただきました。

この後、後ろの悪者たちは見事に  
やっつけられました！



昨年、川で「うなぎ」を確保したOBです。

今年も取れたそうですよ(^\_^)

# 俳句教室「特選の句」

## 兼題 夏料理 特選五句

日が沈み 風も一品 夏料理  
行雲

ひまわりに もらう元気に 我也咲く  
月灯霽

岩淵で 苔を食する 鮎の影  
空知

ふと外へ とおく聞こえる 夏祭り  
白鳥蘭

またですか 冷そうめんにあきる子ら  
月灯霽

今回の俳句教室「お気楽の会」での兼題は「夏料理」で一句。そしてそれ以外で自由な句を1句。2つの俳句をそれぞれに作っていただきました。特選の句が全て夏料理に関するものではないのはそのためです。

今回から、参加者の皆さまにはそれぞれ「俳号（俳句を作る際に用いるペンネーム）」を名乗ってもらうこととしていますので、今後はこのニューズレター上でも皆さんの句は俳号とともにご紹介させていただきます。

次回の兼題は「月」を予定しています。9月号にて特選の句をご紹介させていただきますと思います。



# ニュースレターのご感想をいただきました

読者の方から、7月号ニュースレターのご感想をいただきました。以下にご紹介させていただきます。



暑中見舞い申し上げます。  
猛烈な暑さが続いています。  
横浜マックのみなさん、ご自愛の程を。  
ニュースレター（2018.07.26 付）を拝読しました。  
キャプテンの報告は秀逸。誰もは、学生の時、健康そのものだった。  
アル中なめんなよ！ 同感です。  
アタックのイラストからエースの活躍がよくわかります。  
富士箱根ラウンドアップの報告も読ませます。  
昨年は、賑やかな宴会から連続飲酒。  
今年は、RU 参加。この落差を受け入れている。フォークダンスも久しぶりでしょ。又、オールドタイマーミーティングやラッフルに参加し大はしゃぎするのも「横浜マック」の特権でしょう。  
特選三句、気持ちがかもっている。ご健斗を祈る。 草々



いつも読んでいただき、ありがとうございます。  
ご感想、とても励みになります！  
本当に暑い日々が続きますが、読者の皆さまもお身体に気を付けてお過ごしください。  
今後ともよろしく願いいたします。



～編集後記～

今年の夏は、本当に暑いですね。

そんな猛暑の中、初めての宇佐美合宿に私も行ってまいりました！

「無駄に盛り上がる」某職員に早朝6時に叩き起こされ、それでも暑さに負けずに朝早くから夜まで、たっぴりと海を満喫してきました。

普段はあまりお話する機会がない利用者の方から、釣りの手ほどきをいただいたり、一緒に食事の準備をしたり。寝食をともにする中で、貴重な経験を一緒にさせていただくことができた気がします。

職員 A

平成 30年 7月 利用者

所属		新 利用者	規 則 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	4	4
	いしずえ	0	4	4
福祉保健センター	1	10	11	
知 人	0	0	0	
ネ ッ ト	0	0	0	
そ の 他	0	0	0	
合計		1	24	25

利 用 者 合 計

男 性	女 性	合 計
18	7	25

利 用 者 年 齢 別 内 訳

10代	20代	30代	40代
0	0	4	11
50代	60代	70代	合 計
9	1	0	25

修 了 者 内 訳

就 労	A	A	そ の 他	合 計
0	0	0	1	1

中 途 退 所 者 内 訳

入 院	他 施 設	そ の 他	合 計
0	0	2	2