

SSKW

NPO 法人 横浜マック

ニュースレター

2018. 10. 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!

仕事を始めました

アル中になってはや、5年が経ってようやく仕事を始めた。

1回目の病院を退院した後、酒を止める気は全く無く、退院したその日から飲みまくった。その結果、2年後に2回目の入院となった。末梢神経障害が更にひどくなった為だ。まっすぐに歩く事もままならない状態であった。

1回目の退院後、一応就活はしたが、毎日飲んでいたのであまりやる気もなく、しかも行政にお世話になっていたため途中で就活を止めてしまった結果である。2回目の退院後にマックに通所しながら生活のリズムを作り、酒を飲まない生活を送ってきた。

今年の7月末に就労した時は多少の不安はあったが現在は全く無い。自分にとって酒は足を引っぱる物であり、必要ないと思っている。ただ酒を飲まなくても仕事をしなければ当然体力は落ちる。自分の無職の5年間にもう少し体に気をつけていればと思う。仕事をして色々な人と交わって金をもらって非常に充実した生活を今送っている。



T・K

グループホームから 卒業しました



まゆの家を卒業して

7月30日、まゆの家を卒業しました。

はじめてまゆの家に来た時は、本当に何も分からず、不安と緊張が続く日々でした。

少しずつ慣れてきて、お酒を飲まない生き方だけでなく、色々な事をおそわりました。

今までした事がない事や考えた事のない事をおそわり少し変わった気がします。

仲間や支えてくれる職員さん、スポンサーさんにも出会いました。良い事ばかりではなかったけど、私にとってとても大切な事だと思っています。

新しい生活がはじまって、まだまだ慣れない事ばかりですが、まゆの家で過ごした色々な経験をこれからの役に立つよう努力していきたいと思っています。

本当にありがとうございました。

K・O

活動紹介・調理プログラム

横浜マックでは、月に1度、近隣の「白根地区センター」の調理室をお借りして、調理実習を行っています（夏場は除く）。参加者同士で「何を作って食べたいか」「苦手な食べ物はあるか」等、事前に話し合ってメニューを決めます。その後、近所のスーパーや八百屋さんで食材を購入するところから皆で一緒に行っています。

料理が得意な方もいれば、今までに料理の経験がほとんどない方もいます。しかし、皆で助け合っておいしい料理が完成した時は、かなりの達成感がありますね。

9月のメニューは「ハンバーグ」、10月のメニューは「秋刀魚」でした。いずれも、とてもおいしくできましたよ！

お写真にてご紹介させていただきます。



左の写真のように、ユニークな形のハンバーグもいくつかできました！



メニュー決めにて。秋といえど秋刀魚！これは譲れません！という方の熱い思いを尊重。

初めてとは思えないほど、上手に焼いてくれました！

赤い羽根共同募金の 活動を行いました



10月2日(火曜日)の午後、赤い羽根共同募金の
街頭募金活動を行いました。ご協力いただいた方々、ありがとうございました！

俳句教室 「お気楽の会」

兼題 夜 特選句

ガンバレと 月がほほ笑む 夜の空 月灯 雫

秋の夜 心癒すは 乃木坂か 白鳥 蘭

佳作

爽かな 夜風にひとり	けむり吹く	野風
生まれ出た 子カメ導く	夜の月	空知
ひらひらと 想ひ散りゆく	秋の夜	螢
夜が明けて 秋の嵐に	胸痛む	俳人
酷暑との 闘い終わり	秋の夜	仁佐
長き夜に 過去をみる我	涙する	八八

今回も、素敵な句を皆さんが作ってくれました。俳句教室も4回目。少しずつ慣れてきたこともあってか、終始和やかな雰囲気でも盛り上がりました。特に白鳥蘭さんの「乃木坂46」への愛は並ならぬものがある、と皆で再確認ができた時間でした。

次回の兼題は「風」に決定しました。またもや「風」は季語ではありません。ここ最近、日常のちょっとしたきっかけで俳句を作ってみることがある、といった嬉しいご意見もいただくことがあります。

来月もお楽しみに！

～編集後記～

ついこの間まで、酷い暑さが続いていましたが、嘘のように、あっという間に涼しくなってきましたね。

この時期になると「年賀状の販売」が色々なお店で行われるようになり、少々気が早いですが「今年ももうすぐ終わりかな」という気分になってきます。

体調を崩しやすい時期ですが、良い形で一年を締めくくることができるよう、心身の健康に気を付けてお過ごしください！

職員 A

平成 30年 9月 利用者

所属		新 利用 者	規 続 利 用 者	合 計
病 院	神奈川病院	0	2	2
	久里浜病院	0	1	1
	せりがや病院	0	0	0
	大石クリニック	0	1	1
施 設	まゆの家	0	2	2
	いしずえ	0	4	4
福祉保健センター	0	10	10	
知 人	0	0	0	
ネ ッ ト	0	0	0	
そ の 他	0	0	0	
合計		0	20	20

利 用 者 合 計		
男 性	女 性	合 計
15	5	20

利 用 者 年 齢 別 内 訳			
10代	20代	30代	40代
0	0	5	10
50代	60代	70代	合 計
5	0	0	20

修 了 者 内 訳			
就 労	A	A	そ の 他
0	1	0	1

中 途 退 所 者 内 訳			
入 院	他 施 設	そ の 他	合 計
0	0	0	0