

# SSKW

NPO 法人 横浜マック

# ニュースレター

2019. 2. 22

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!

一昨年前の8月20日に退院をし、8月22日に横浜マックに通わせてもらう事になりました。今までと同じ事をしては飲んでしまうという不安の中での通所でしたが、周りの方々の笑顔やトークが、緊張で凝り固まった自分の心をゆっくりゆっくりと溶かして下さいました。ありがとうございました。

私がマックで一番好きだった時間は昼食後、和室でゴロリと横になる事でした。みんなで所狭しと一列に寝ていると、誰かが隣にいてくれる安心感。疲れもとれて、午後のプログラムにエネルギーチャージ出来ました。ある仲間に「ししゃもみたい」と言って頂き、面白い比喻だなぁ。そして嬉しかったのを覚えています。今では、ししゃもの様にみんなとゴロゴロ出来ない淋しさはありますが、私の脳の中に楽しい思い出の一つとして仕舞っておきたいと思います。みなさん本当にお世話になりました。



ししゃもねこ

ご本人によるししゃものイラスト  
...ではありません♪

1・0

片道約2時間の通所お疲れ様、そしてマック修了おめでとう。

仲間として共にこの道を歩いていきましょう♡

職員 F

# 遅くなりましたが 餅つき会の報告です！



## 餅つき会

12月22日餅つき会がありました。前日から餅つき会の準備で豚汁などを作りました。

男性陣は豚汁を作る班とあんこに火を通す班に分かれ、私はあんこ班になり、焦げないように気を付けながら木ベラでかき混ぜるお手伝いをしました。結構力を

使う作業で5分もやっていると手がダルくなり、交代で行いました。

当日は曇天の中大勢の方がいらして賑やかな餅つき会になりました。いつもは喫煙所の場所でもち米を蒸らし、その隣の駐車場で餅つきをしました。私も杵と臼でつく餅つきを初めて体験させて頂きました。

室内ではつきたてのお餅を適度な大きさにちぎり、きな粉もち、あんこ餅、おろし餅などを作っていました。

私は大根おろしと納豆を頂きました。豚汁も具たくさんでとても美味しかったです。

いつもはこうした人が大勢集まる行事は苦手なのですが、今回そんなに嫌では無かったのが自分でも不思議でした。

今回は新しい経験をさせて頂きまして感謝です。

A・O

1月号のニューズレターは、皆さんの抱負で紙面が埋まったので  
ちょっと遅くなりましたが今月号にて年末年始の  
行事報告をさせていただきます！

# 新春！ 鍋会の様子です



元旦の午前中は、毎年恒例の鍋会です。皆で鍋を囲んで楽しく過ごしました。

# 初詣に行ってきました



1月2日の午前中は、近くの神社まで初詣に行きました！



# 防災センターに行ってきました



**消火器の使用方法を教わりました。貴重な機会です。**

今この時間、災害がおこるかもしれません。自分が避難する場所を確認し、ほかの人達が困ってたら助けてあげること、それが人間です。自分ができることをする、それが人というものです。あと、避難するため食料品の確保をしてためておくことです。

まずは自分の身を守る事、それからほかの人達を助けることです。

H・H



# AA 白根グループ OSM に 行かせていただきました！

## 白根グループ OSM 感想

第一回白根グループ OSM は、会場いっぱいの仲間が集い合い、朝からの参加をする事ができたことを嬉しく思いました。前日の白根グループミーティングに遅刻し、会場の机を移動する所に参加しましたが机が足りないかも？ と個人的に思いました。きっと人が大勢入るに違いない、と。

当日、最初から最後まで仲間の話を聞くことができました。話を聞きながら笑いころげたり、感動して涙があふれてこぼれ落ちました。私もいつか、人前で話せるような強さを得たり、経験を語れる日が来るのだろうか。合同ミーティングで話す練習をするといいいなどと聞かせて頂きました。この先、つらい気持ちにのまれそうな時は OSM で仲間が語った話を思い出したり、自分の今までの正直な感想を書き出し日記にして振りかえって自分を落ちつかせ続けようと思いました。白根グループに入りたいと感じる OSM でした。

Y・S



## グループホームいしずえに 入居しました

退院と同時に入所でしたが、事前の体験通所、宿泊等で職員さんや入居者の皆さんとコミュニケーションが十分取れて、安心して入居することが出来ました。

今ではマックのプログラムを楽しみながら過ごしています。

今後についても職員さんのサポートを受けながらじっくり取り組んでいきたいと考えています。

D・M

# 俳句教室 「お気楽の会」

## 兼題 新

### 特選句

新年の帰省叶わぬ仮設の家 清

日記買ふ新たな目標誓いし日 なおき

### 優秀句

新しき暮らし始める冬の空	向日葵
鬼は外笑う私に福よ来い	月灯雫
年明けに我新しく夢抱く	月灯雫
鏡餅開くものから開けるもの	鳳
新年を迎えた朝も大欠伸	鳳
紅色の富士のいただき年新た	芳司
新年の卓に並ばぬ般若湯	清
おめかしに桜も応援新入生	空知
床の間の埃ちらほら今朝の春	緑青
新旧の月日を記す新暦	緑青
新しい飲まない人生年新た	八八
初春や吾子の健康祈りつつ	八八
早々に病で悲し年男	野風
初日の出新たな願い包み込む	茶々丸

今回の兼題は「新」でした。そして、2句提出して下さったことが多く、俳句教室も盛り上がりました！ 次回の兼題は「節」と「猫」の2つとなっています。

～編集後記～

嬉しい悲鳴ですが、先月のニューズレター用に皆様に新年の抱負を書いていただいたところ、たくさんの文章をいただき、紙面が見事に埋まりました。結果、今回のニューズレターにて、前回載せきれなかったお正月前後の行事報告を掲載させていただいております。

この編集後記を書いている時点で2月21日、木曜日。「紅富士バス旅行」の翌日です。昨日はお天気に恵まれ、本当に楽しくゆっくりとした時間を過ごさせていただきました。来月の報告集を是非楽しみにしていただければと思います。

職員 A

平成 31年 1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	3	3
	久里浜医療センター	0	1	1
	精神医療センター	0	0	0
	大石クリニック	0	0	0
	聖マリアンナ川崎	1	1	2
施 設	ま ゆ の 家	0	3	3
	い し ず え	0	6	6
福祉保健センター	0	5	5	
知 人	0	0	0	
ネ ッ ト	0	0	0	
そ の 他	0	0	0	
合計		1	19	20

利 用 者 合 計		
男 性	女 性	合 計
13	7	20

利 用 者 年 齢 別 内 訳			
10代	20代	30代	40代
0	0	4	8
50代	60代	70代	合 計
6	1	1	20

修 了 者 内 訳			
就 労	A	A	そ の 他 合 計
0	1	0	1

中 途 退 所 者 内 訳			
入 院	他 施 設	そ の 他	合 計
0	1	0	1