

★4月会費・献金者 献品者★

大桃康義、関和子、青木恵子、山田久美子、田中梨奈、山縣光晶、神奈川県、カトリック大船教会、新西春枝、古川勉、(株)市川エンジニア、川崎ダルク、日本キリスト教会鶴見教会横浜マックを支援する会、その他匿名の方々に会費、献金、献品を頂きました

★6月～ 行事予定★

6月12日（水） デイケア運営連絡会 （横浜マックデイケアセンター）
6月13日（木） 女性プログラム （鎌倉散策）
6月16日（日） みのわマック感謝のつどい （赤羽会館）

☆ 病院メッセージ

よしの病院 6月7日
誠心会神奈川病院 6月14・28日

会員募集のお知らせ

正会員 年額一口 12,000円（分割納入可）
法人会員 // 50,000円（ // ）
賛助会員 // 1,000円
（三口以上でお願いします）

特定非営利活動法人横浜マック

横浜銀行鶴ヶ峯支店 普通 1634881

特定非営利活動法人横浜マック 理事長宮永耕

郵便局の振込取扱票を同封させていただきました。

献金をお願いするものであり、強制ではありません。

平成31年4月 利用者

所 属	新 規 利 用 者	規 則 利 用 者	離 脱 利 用 者	統 計 合 計
神奈川病院	0	2	2	0
久里浜医療センター	0	0	0	0
精神医療センター	0	0	0	0
大石クリニック	0	0	0	0
聖マリアンナ川崎	0	1	1	0
あさひの丘病院	0	1	1	0
まゆの家	0	3	3	0
いしずえ	0	6	6	0
	0	0	0	0
	0	0	0	0
	0	0	0	0
福祉保健センター	0	7	7	0
ネット	0	0	0	0
知人	0	0	0	0
その他	0	0	0	0
合 計	0	20	20	0

利 用 者 合 計		
男 性	女 性	合 計
14	6	20

利 用 者 年 齢 別 内 訳				
10代	20代	30代	40代	合 計
0	0	4	7	11
中 途 退 所 者 内 訳				
就 労	他 設 施	其 他	合 計	
7	2	0	20	29

修 了 者 内 訳				
就 労	A	A	其 他	合 計
0	0	0	0	0



SSKW NPO 法人

横浜マックニュースレター

2019. 5. 16

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で横浜マックで検索してね。

5月19日 晴天の中、大和市泉の森公園キャンプ場で恒例のバーベキュー会を開催し利用者、医療関係者、OB/OG、自助グループの仲間と多くの参加を頂き盛況に開催する事が出来ました。



5月19日、泉の森公園デイキャンプ場においてバーベキューが行われた。OBとの関わりを含めて実に有意義な一日であった。ミーティングでは見られない楽しそうな面々に囲まれ楽しく過ごさせてもらった。肉も実に美味しく仲間と囲んで食べる肉は格別であった。

これからも、この様な催し物が続いて行ってほしいと切に思う。

N・C

誰の行いが良かったのか、会場は木漏れ日の涼しい風も吹いているという絶好のBBQ日和でした。総勢50人近くは参加して下さったのではないのでしょうか。私は何となく火おこしを手伝いました。四つのかまどに、火が安定して着いた時は「ちょっと感動」。そして焼き担当とバトンタッチ。「もう苦しい」と言いながらお代わりに行く人を見て「大丈夫かな」と心配しつつ自分も並んでいました。去年はたくさん余ったという「焼きそば」もきれいに無くなったのも感動でしたが、野菜を切ったり後片付けをしたり、使い終わったかまどが本当にきれいに片付けられていたのを見たとき、OB・OGの人たちのパワーも感じることができました。金沢区の家に戻ったら通り雨の後。本当に誰の行いが良かったのでしょうか。

H・N

4月俳句「お気楽の会」 兼題「木・暖・鳥」

暖かな陽を浴び歩み軽やかに	春暁に起きると笑う籠の鳥	五月雨木々の匂いに息をつき	ほつきから若葉が芽吹く大樹かな	鳥は空羽を広げて我は地を	春の夢描いた未来たぐり寄せ	目黒川桜散りゆく儂さや	木々揺れて終の平成花吹雪	平成の木々の若葉に黄昏るる	列を抜け春光の下バスを待つ	青空に向けて咲き立つ木蓮花	見え隠れ鳥の巣からの大合唱	春うらら暖の近づく鳥の声	暖かく孤独を包む春の風	緑側に猫の子「ロリまどろみぬ	あかときの影ぼんやりと花木
野風	茶丸	行雲	空知	白鳥蘭	月灯雫	ラオウ	富士	芳司	緑	八八	乃無燦	直樹	うさぎ	清	緑青

発行

編集人 (NO.314)
特定非営利活動法人横浜マック 理事長 宮永 耕
〒241-0023 横浜市旭区本宿町9-1番地6
TEL 045-366-2650 FAX 045-366-2651
http://homepage3.nifty.com/lyokohama-mac/

発行 特定非営利活動法人障害者団体定期刊行物協会

〒157-0073 東京都世田谷区砧6-26-21

定価 ¥100円





4月21日(日) 荒川区ムーフ町屋で開催された

「2019 ワン・ステップ&山谷マック 感謝の集い」

に参加させて頂きました。当日は初夏を思わせる陽気の中、講義

や模擬ミーティング、ヨガやミニコンサート など楽しい一日を過ごして来ました。

利用者の感想 4月21日に「ワンステップ&山谷マック感謝のつどい」に参加させて頂きました。会場は大盛り上がりで、神奈川や埼玉からの参加グループも有りびっくり!!午前のミーティングや音楽プログラム、ヨガプログラム、中でも音楽プログラムでの「ウィーアー・ザ・ワールド」の演奏に感動、ヨガでリラックスした後、午後のプログラムマックのいままでの成り立ちや神父様方の苦勞、山谷マックが今に至るまでの苦勞や皆さんの努力に強く心を打たれました。これからたくさんの施設のセミナーに参加させて頂くと思いますが一つ一つ心の中に止めて今後の生活に活かして行きたいと思いました。 D・M

利用者やOBが12ステップについての経験等をスピーカーするセミナーが多い中、音楽・ヨガ等のプログラムがあり、なるべく参加者を退屈させない工夫がされたセミナーであると感じた。主催者の施設も日々行っているプログラム・行事は、横浜マックと殆ど変わらず、日々出来る事を仲間と一緒に飲まないで行う事が大切だと思った。元全国マック協議会長の井上氏の講演は興味深いものだった。依存症当事者でない方が長年に亘り、依存症の回復について携わり勉強し、尽力してきた姿勢には感銘を受けた。また、ブックブックについての説明も参考になった。この病気が一般人には理解され難く、厄介者扱いされて来たが、理解・協力して下さる方々が増えつつある事を教えて貰い、少しではあるが希望も持てた。しかしながら、AAメンバーが日本国内で約六千人と少ない現状も分かり少し残念に思う事もあった。バンド演奏も迫力があり良かった。施設立ち上げの苦勞話で多くの時間を割くセミナーが多い中、施設の歴史紹介も簡潔で良かった。遠方であることを除けば、大変良いセミナーだった。 K・T

「AA さがみグループ30周年 感謝の集い」

神奈川県民サポートセンター

テーマ「ゼロからの出発～歩き続けて、今～」に参加して。

利用者の感想 まず驚いたのは15年ぶりに開催されたという点。その詳しい理由は分かりませんがその間もミーティング等を中心としたグループの活動は続けて来て今回のタイミング(30周年)で「感謝の集い」開催に至った事は非常に喜ばしいと思います。他のAAグループOSMにも言える事ですが、皆“アルコール依存症”という共通点を除いて10人10色、100人100色の回復のストーリー(喜怒哀楽にあふれた様々な人間模様)が語られる場があります。今回もご多聞にもれず、10名程度のスピーカー(仲間)の過去から現在(回復)に至るリアルなストーリーが語られました。特に普段聞くことないオールドタイマーの方々の話は貴重です。あらためて、100人いれば、100人の回復があることを感じられた一日でした。 M・N



永年にわたるご功績に心から敬意を表します。

これからのご健康とご活躍をお祈り致します。

「横浜マックで会計の担当者を探しているけど、どう?」と声をかけられ、非常勤として勤め始めてから28年、今年定年退職となりました。依存症からの回復者の皆さんがまだ苦しんでいる仲間のためにと開設した横浜マック、その活動を支えられた方々、他を思い他のために行動する沢山の人達と出会うことが出来ました。私の最初の仕事は、郵便局から毎日のように届けられる寄付金の通知を整理すること。いったいどんな人が寄付をされているのだろうと驚いたことを覚えています。現場で利用者さんを支援するのは回復者の方々ですが、団体として公的な助成金を受け運営の責任を担うのは依存症ではないボランティアの方々。毎月の理事会や行政とのやり取りなど、時間と経費はすべて自前の活動でした。横浜マックを巣立った人達も、行事があれば駆け付け裏方を担い、ミーティングの司会を務め自身の体験を語り、利用者さんの回復と施設の活動を支援しています。もちろん、全てがボランティアです。ひと昔前、「アル中は回復しない」と言われたそうです。横浜マックを巣立った人達が酒のない生活を続ける姿は、回復の道を歩き始めようとする人にとって希望であり、勇気を与えてくれます。それはまた、依存症者と関わる人にとっても同じことです。まゆの家で行われるひな祭り会は、施設を巣立った人達と再会し、彼女たちの回復の体験を身近で聞くことができる貴重な機会であり、間接的ではありますが回復の道に係ることができたことを実感できるとも嬉しい時間でした。横浜マックは病気に苦しむ人への手助けに加え、回復の道を歩き始めた人の社会生活を維持すること、そのために依存症者への理解と応援の輪を社会に広げていくことへの取り組みを始めています。一人ひとりの回復者の姿は、とてもとても大切な存在です。それぞれが可能な形で横浜マックと関わり続け、依存症者の回復を応援して下さったらと思います。長い間お世話になりました、ありがとうございました。

横浜マック事務担当 勝澤愉紀子



ささやかながら職員で送別会をしました。



このままじゃいけない、を後押しする。

アルコール、薬物、ギャンブルなどの依存症を治す唯一の回復方法は、脳が依存症をコントロールする機能を元に戻す「回復」です。

仲間を必要とせず、勇気の回復を助けて、1人で回復を目指す人は、まよひの道に迷い、果ては命を失う危険があります。回復の道は、仲間と共に歩むことが大切です。

「まよひの道」から「回復の道」まで、横浜マックがサポートします。

特定非営利活動法人 横浜マック
〒241-0203 東京都葛飾区新大塚 91-5
TEL: 045-366-2650
FAX: 045-366-2651
E: yoko@mac-mac.org
http://yoko@mac-mac.org

横浜マックグループホーム 木楽舎 木々の家
横浜マックグループホーム いしづき 回復支援センター ともに
※お申し込みは24時間受付可です。