

★7月会費・献金者 献品者★

(株)市川エンジニアリング、及川幸子、笠松則子、国島豊子、大桃康義、沢辺百合子、カトリック片瀬教会、沢辺百合子、坂田由美子、日本キリスト教会鶴見教会横浜マックを支援する会、保土ヶ谷カトリック教会福祉委員会すみれ会、その他匿名の方々に会費、献金、献品を頂きました。その他匿名の方々に会費、献金、献品を頂きました

★9月～ 行事予定★

- *9月7日(土) AA 旭グループ OSM
場所 旭公会堂 10:00～
- *9月19日(木) 横浜マック秋季セミナー
場所 旭公会堂 12:30～

☆ 病院メッセージ

- * 9月6日(金) よしの病院
- * 9月13・27日(金) 誠心会神奈川病院

令和元年7月 利用者				利用者合計					
所 属	新規	継続	合計	男 性	女 性	合 計			
病 院	神奈川病院	0	2	2					
	久里浜医療	0	0	0	12	6	18		
	県立精神医療	0	0	0	利用者年齢別内訳				
病 院	大石クリニック	0	0	0	10代	20代	30代	40代	
	聖マリアンナ	0	1	1	0	0	3	5	
	あさひの丘病院	0	1	1	50代	60代	70代	合計	
施 設	まゆの家	0	2	2	8	2	0	18	
	いしずえ	0	0	0	修了者内訳				
福 祉	福祉保健センター	0	9	9	就 労	A	A	その他	合計
	ネット	0	0	0	0	0	0	0	
知 人	知人	0	0	0	中途退所者内訳				
	その他	0	0	0	就 労	他施設	その他	合計	
合 計	0	18	18	0	0	0	0		

SSKW NPO 法人

横浜マックニュースレター

2019. 8. 24

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。

女性7月31日～8月2日、男性8月6日～8日
日本キリスト教団宇佐美教会での夏の研修を実施
今年は男女とも天候に恵まれ沢山の思い出を持ち帰る事が出来ました。

参加者の感想

“宿泊研修”に参加して施設のOBの方に会い学ばされた事がある。それは“明るさ”である。“アルコール依存症”と診断された私は、一つもこれからの楽しみは無いと思っていた。あの一杯の快楽に勝るものは無いと本気に思っていたのである。それが笑いあっているOBの方を見ているうちに“飲まなくても明るく生きて行けるんだ”という事を体感させられた。私も単純だけど明るくポジティブに生きて行けたら良いなと思えた三日間でした。 N・C

初参加のバーベキューは焼きそば、ご飯、牛肉で三皿食べてお腹いっぱいになりました。二日目のお昼の牛肉カレーライスもボリュームで美味しかった。二日目は朝から海水浴で昼休憩を挟んで午後三時過ぎからボディーボードで楽しみました。へそから膝まで真っ赤に焼けました。三日目は早朝から朝食の仕込みをして楽しい食事会でした。来年も行くようでしたら参加してみたいです。 Y・U



会員募集のお知らせ

横浜マックは、アルコール・薬物等依存症者の社会参加を支援します。
依存症は本人だけの問題に終らず、周りの人々を巻き込んでいく病気です。
一人の依存症者の回復は、その周りで苦しんでいる人々を救うことでもあります。

皆様、横浜マックを応援してください！！

- 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
- 献金も随時受け付けています。

郵便局 00240-6-62177
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



編集人(No.317)
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91番地6
TEL 045-366-2650 FAX 045-366-2651
http://homepage3.nifty.com/yokohama-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-

「え～、教会のお御堂で布団引いて寝るの！ え～、自炊！ え～、え～、海入るの！水着を着ちゃうの！
この年で！！ これもプログラム？ 回復と何の関係があるの？」ぶつぶつ言いながら、嫌々来ていた人が
いつの間にか笑顔になって、花火に感動して、楽しい時間を過ごしているんです。去年、もう参加したく
ないと言っていた人が、これからOGとしても参加していきたいって言うてくれるんです。自分の物差し
での考えが実際に体験していくと違う、回復への大事な経験です。私も同じでした。マックの仕事ってこ
んな事もするのって。最初の年は緊張の三日間で、楽しむ事
の下手だった私は海にも入れず、ただ疲れただけ。
今はボディボードもしちゃったりして、職員としてですが楽
しい時間を過ごす事が出来、私自身もこの研修で変えさせて
貰いました。

海での写真は残念ながらNGで。
野菜一杯のバーベキュー、来宮神社の麦焦がしソフトクリームと女性ならではの楽しみもあり、今年も楽しい宇佐美研
修でした。

最終日、横浜駅に着き、無事に帰って来れたと大
きな安堵。これだけは初めて参加した時から変わりません。

F 職員



AA 相模大塚グループ
第1回オープンスピーカーズミーティング
テーマ 「仲間に感謝」

7月21日 大和市勤労福祉会館で
開催された AA 相模大塚グループ
OMS に利用者、職員で参加してき
ました。グループ設立から5年が経
ったら OSM を開催したとメンバー
間で話していたが諸事情もあり6年目
今回第一回の OSM を開催する事が出来たそうです。メンバーのお話も新鮮で共感出来るものが多かつ
たと思いました。

グループホーム通信

男性グループホーム「いしすえ」と関わらせてもらって
いしすえで、仕事をさせて頂くようになり早いもので4年余になります。皆さん、寮生活では思うように出来ない事
が沢山あるだろうなと思いつつ、この4年間に関わり、見させて頂いてきました。入寮した時から、赤の他人と共
同生活をするのでストレスも溜まると思いますが・・・これから酒を飲まないで生きてくために今まで苦手だっ
た人との距離の取り方の訓練の場だと思えるようになっていけば、いしすえでの生活は自分にとって有意義な場所に変わ
っていくのではないかと考えています。いしすえを、終了してから AA に継続して出席している仲間もいますが、い
つの間にか見えなくなってしまった仲間もいます。人間、スタートは選べないがゴールは選べると言います様に過去
には戻れませんが未来は自分の行動により、どのようにも選べると思います。皆さんは何かの縁がありマックに来る
事になり、いしすえに入寮する事になった時間&経験を自分の為に有効に活用されて過去と違った飲まない生き方を
できる場に使って頂けたらと心から思います。皆さんが、いしすえを無事に退寮されて AA で『今日一日』飲まない
生き方を一緒に歩かせていただけたらとても嬉しい事と思っております。

Y 職員

現いしすえ施設長の内村さんに「T さんも、もう飲まないだろう」と言う事で、グループホーム「いしすえ」の夜勤
に誘って頂き、今もやっている昼間の仕事、マンションの管理員と並行してやれる仕事なのでお引き受けしました。
昼の仕事では家賃を払って終わり位の収入でした。当然、生活保護を継続していました。いしすえの仕事も週一日か
ら週二日になり生活する上ですごく楽になってきました。いしすえ修了者、第一号の私としては、ここでお酒を止め
てもらえる事が出来たんだという感謝の気持ちで、今もやらしてもらっています。中間施設にお世話になって十一年間、
二年止めては再飲酒という事を繰り返して私は、もう駄目だ止められないと三回目の入院の時、アパートを引き払い
グループホーム「いしすえ」にお世話になる事になりました。アパートを引き払う時、何年分の荷物を処分する時 2
トン車ほぼ一台分の処分される荷物を見た時は、さすがに涙がでました。最低限の荷物を持って「グループホームい
しすえ」での生活が始まったのですが、色々な人が入っては、出て行き、そういう姿を見る事で、私は修了するまで
頑張る、という気持ちが強くなっていった様に思います。ひどい時は一人でホームの一階、二階全部の掃除をやった
時も有りました。結局、昼間の仕事マンション管理員も半分は清掃という事で綺麗な方が気持ち良い、夜勤も清掃を
ある程度やらないとダメ、という気持ちで居られる要因だと思います。生活保護もやっと切る事が出来ました。欲を
言えば、もう一日仕事をやりたいと思っていますが、それも時が解決してくれる事と思っています。横浜マック、い
しすえ、そして小林施設長この出会いが無かったら、おそらく私は何人も死んでいった仲間達とあの世で大酒飲んで
いるんだろうな～と思っています。という訳で「いしすえ」は私の最後のやり直しをさせてくれた大切な施設なので
す。お酒さえ飲まなければ結構きれい好きなんだと気付かせてもらえました T 職員

7月俳句「お気楽の会」兼題 「舞」または自由

鉛筆の下書きなぞり夏見舞	夏の夕鰻食べたくなりけり	梅雨空に睡魔がおそう眠たさや	母の日のばした手から涙舞う	物干しの白い夏シャツ風に舞う	梅雨つらし己を鼓舞し日々過ごす	水に舞うルピナス柄のマーメイド	大阪の夏を見下す大阪城	白百の花舞う美しさ愛おしい	盆の月いざなぎの舞莊厳に	超満員ヒマワリ揺らし電車行く	三連休どれが祝日海の日よ
緑青	社務	労使	直樹	月灯傘	野風	乃無燦	ヒロ	白鳥蘭	清	空知	八八