

★9月会費・献金者 献品者★

(株)市川エンジニアリング、日本キリスト教会鶴見教会横浜マックを支援する会、園田嘉和、大桃康義、池賢二、河野香織、カトリック教会雪の下古川勉、ばばこうさく聖心の布教姉妹会、の他匿名の方々に会費、献金、献品を頂きました。

★11月～ 行事予定★

- *11月9日 アルク26周年（エルプラザ）
- *11月10日 保土ヶ谷教会バザー
- *11月19日 理事会（パレット旭）
- *11月21日 俳句観覧（サンハート）
- *11月27日 アル施連フェスティバル（サンピアンかわさき）
- *11月29日 紅葉狩り（大池公園）

★病院メッセージ★

- *11月1日 よしの病院
- *11月8日 神奈川病院
- *11月12日 県立精神医療センター
- *11月20日 聖明病院
- *11月22日 神奈川病院



令和元年9月 利用者						
所 属	新規	継続	合計	利用者 合計		
病 院	神奈川病院	1	3	4	男 性 女 性 合 計	
	久里浜医療	0	0	0		13 8 21
	精神医療	0	0	0	利用者年齢別内訳	
	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 5 3	
	あさひの丘病院	0	1	1	50代 60代 70代 合計	
施 設	まゆの家	1	2	3	10 3 0 21	
	いしずえ	0	4	4	修了者内訳	
福祉保健センター	0	8	8	就 労 A A その他 合計		
ネット	0	0	0	1 0 0 1	中途退所者内訳	
知人	0	0	0	就 労 他施設 その他 合計		
その他	0	0	0	0 0 0 0		
合計	2	19	21			

SSKW NPO 法人

横浜マックニュースレター

2019. 10. 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で横浜マックで検索してね。

10月4日「赤い羽根共同募金」の願いを
二俣川駅前で開催させて頂きました。
多くの方々のご協力、有り難うございました。



・・・赤い羽根街頭募金に参加して・・・

十月四日、金曜日、赤い羽根共同募金活動をさせていただいた。当日はお天気にも恵まれ、気候も過ごしやすく絶好の募金活動日和だった。募金活動は小学校以来だった。小学校の時は訳もわからず声を張り上げていたが、大人になった今は少し照れくさい感じがした。「赤い羽根共同募金にご協力よろしくお願い致します」と仲間の一人が元気よく声を出した。他の仲間も連れて声を出していく、私も負けじと声を出した。二人の子供さんを連れた女性が募金に協力してくれた、子供二人に赤い羽根を渡すと小さな手で赤い羽根を見せてくれた。幼稚園ぐらいだろうか、笑った顔が可愛かった。小さな笑顔に感謝をして、今年の募金活動はさすがしく終わりました。 Y・S

先日、横浜マックデイケアセンターの行事として、十月四日（金曜日）14:00～14:30の間“赤い羽根共同募金活動”に初めて参加させて頂きました。過去募金の経験はありましたが、反対の立場になってみると妙な感じがしました。声を出すのに戸惑いがありましたが、高校時代に海の家のアパートで客引きの呼び込みの経験があったので、抵抗なく声をあげる事が出来ました。通行する人達は避けて通る様な感じに見えましたが、心よく募金に応じてくれる人が数人いてくれたのが、ありがたく感じました。少し世の中の為に役にたったのかなと思いました。来年も機会があれば参加できたらよいと思います。 H・K



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、賛助会員 // 1,000円（3口以上でお願いします）

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（3口以上でお願いします）
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



10月15日 二俣川教会ボランティア清掃

年に二回、日頃からお世話になっている二俣川教会に清掃に行かせて頂き外回りの草取りして来ました。利用者の皆さん協力ありがとうございました。



横浜マックとの出会い

横浜 MAC を知ったのは、昨年 11 月に K 病院にアルコール依存症で入院し、プログラムの” MAC からのメッセージ” が最初です。簡単に経緯をご説明します。
43 歳の時、20 年間務めた会社を退職し、転職したが、間もなくうつ病とメンタルヘルスクリニックに診断され、転職をしながら約 5 年通院したが、それでも治らず、入院できる A 病院の精神科に入院しました。年 2 回程の入退院をしたがその頃から、妻の勤務中、一人飲みをするようになり、飲酒量が多くなり、アルコール依存症と診断された。主治医から、退院後自助グループへの参加を促されたが、妻が勤めていた事、犬を飼っていた事で家を空けられない理由で、自助グループの参加を見送っていました。通院しながらも、精神的に安定した 60 歳の時、妻も早期退職したのを契機に、茅ヶ崎に喫茶店をオープンしました。しかし、仕事は順調ではありませんでした。人間関係が悪化し、半年もしない内に私が再飲酒してしまい店を畳むことになってしまいました。6 年ぶりに A 病院に入院。主治医の勧め通り、アルコール専門治療を受けに K 病院に転院しました。主治医からも、退院後自助グループの参加を促され、入院中から複数の自助グループ、回復施設を体験で参加しました。その中に横浜 MAC も、含まれていました。ミーティングと共に、餅つき大会といった行事にも参加し、スタッフとの親睦も深まり、退院後も継続して通所し、現在昼間の時間帯は、週 5 日ペースで行っています。メンバーも仲間意識が強く、ストレスもなく断酒を続けていけると思っています。まだ、外に出ると飲酒欲求が出るので、飲酒の危険性がある内は、就業しないつもりです。卒業するまでは、断酒のための活動に専念したいと考えています。横浜 MAC は、私にとって、更生の場であり、安心していられる場所です。

T・S



9月の俳句「お気楽の会」兼題「風」または自由

特選

淋しさをふと思い出す秋の風
グン

暑き日に風が吹き抜け秋近し
直樹

路地裏の赤色エレジー彼岸花
緑青

台風でバス待つ人があふれけり
月灯筆

晩秋の風と奏でる幾千里
かがもっちゃん

運動会風と騎馬戦舞うテント
乃無燦

コスモスの風になびける美しさ
労使

秋刀魚焼く香りを運ぶ宵の風
きんこ

七厘の焼き目のついた秋刀魚かな
ヒロ

三度目の秋違う風切り拓け
白鳥蘭

満員なのにアイスコーヒー持ち込むOL
空知

空高く秋風そよぐススキかな
八八

風揺れる鈴虫の音散歩道
社務

オリーブの実に二十四の瞳かな
清

いしずえ通信…夜勤職員より

「いしずえ」の管理の仕事についてからもうじき 2 年になります。最初に話があったら時は一度は昼間も仕事をやっているのに断りましたが二度目の説得で引き受けました。約 2 年間寮生を見守らせて頂き、その間無事に終了する人、体験入居で来なくなる人等何人もの出会いがありました。やはり管理側にとって一番心配になるのは寮生の体調です。アルコールや薬物を止める事により、色々な病気が出て来て体調維持が難しく医者通いをしたり、自分で栄養管理をしなければいけません、又人間関係も人それぞれあり共同生活の難しさも感じます。只我々の場合は職員さんに報告する事で余り直接関与する事は有りませんが時々自分から声掛けをして様子を聞いたりもします。正直言って自分も七十歳をこえていて、いつまで身体が持つか分かりませんが続けて行きたいと思えます。寮生の変った姿、横浜マックに行った時の元気な姿、大きな笑い声にこちらが元気をもらえます。自分自身が迷ったり、困った時には職員さんにも助けられています。又寮を無事に退寮して部屋を借り、仕事を続けながら自助グループのミーティングで会って「元気で遣っています」と声をかけられると心の底から嬉しさがこみ上げてきます。寮そのものは満員で 7 名ですが今の所、入寮者は 3 名ですが期間はそれぞれ別ですが全員無事に満期退寮する事を願っています。曜日によって管理者はそれぞれ違いますが思いは皆同じだと思っています。

H 職員