

★10月会費・献金者 献品者★

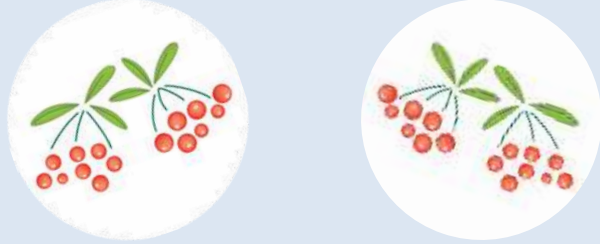
(株)市川エンジニアリング、日本キリスト教会鶴見教会横浜マックを支援する会、大桃康義、国島豊子、その他匿名の方々に会費、献金、献品を頂きました。

★12月～ 行事予定★

- \*12月26日（木） 合同クリスマス会 (L プラザ)
- \*12月28日（土） 餅つき会（横浜マック）

★病院メッセージ★

- \*12月6日（金） よしの病院
- \*12月13日（金） 神奈川病院
- \*12月27日（金） 神奈川病院



令和 元年 10月 利用者				利用者 合計				
所 属	新規	継続	合計	男 性	女 性	合 計		
神奈川病院	0	3	3	13	10	23		
久里浜医療	0	0	0	利用者年齢別内訳				
精神医療	0	0	0	10代	20代	30代	40代	
大石クリニック	0	0	0	0	0	5	2	
聖マリアンナ	0	1	1	50代	60代	70代	合計	
あさひの丘病院	0	1	1	11	4	1	23	
施設	修了者内訳							
まゆの家	1	3	4	就 労	A	A	その他	合計
いしずえ	0	4	4	0	0	0	0	
福祉保健センター	2	8	10	中途退所者内訳				
ネット	0	0	0	就 労	他施設	その他	合計	
知人	0	0	0	0	0	0	0	
その他	0	0	0					
合計	3	20	23					

SSKW NPO 法人

# 横浜マックニュースレター

2019. 11. 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。

年末恒例

## 餅つき会

お腹一杯  
食べよう!



令和 元年12月28日(土)

午前10時～午後2時30分

参加費： ¥300

場 所： 横浜マック テイクアセンター

AAメンバー、お友達、ご家族、みんなでお誘い合わせのうえご参加ください。

## 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



横浜マックではプログラムの中に「リラックス体操」を取り入れています。普段は余りにしていない部分をストレッチし動かし、身体と心をリラックスすると共に健康管理にも役立っています。



ご指導を頂いている  
白浜先生です。





今月修了者のコメント…S・Yさん

2016年12月頃から横浜マックに通所を開始して今年の11月で約3年、横浜マックを修了する事が出来ました。マックに通所をしてすぐにお酒が止まったわけではありませんが現在はだいぶ落ち着いたかなと思っています。一人暮らしを始め環境の変化で不安や焦りを感じる事も有りましたが、職員や支援者の方々に相談させて貰いながら、何とかやってこれました。AAについては最初はマック終了後は行かなくなると思っていたのですが、ホームグループは継続して行こうと考えを改めました。今後はマックのイベントにもOBとして顔を出せたらと思います。横浜マックの皆さま、どうもありがとうございました。これからもよろしくお願ひします。

「私の計画と神様の計画」

この病気になったら、誰しも一度は「こんなはずじゃなかった。何でこんな事になってしまったんだろう」と思う事でしょう。マック・まゆに入り、自助グループの帰り夜道を歩きながら「私は横浜なんて馴染みのない所を今どうして歩いているんだろう」と思いほんの少し前は、ママと呼んでくれる子供達もいて、このままずっと主婦として生きて行くはずだったのに、今、私はひとりぼっちじゃないかと感じた時、涙が出ました。依存症という病気以上に、現在の状況を受け入れる事が出来なかったのです。だから、逃げたくて、一刻も早く出たいと、マック卒業に向けての一連の儀式的な提案をこなし、自分が立てた計画通りに努力し、先に先に進もうと思ひ頑張っていたつもりだったし、実際目標通りに進んでいけていたはずでした。けれど、思わぬ病気が見付き、入院手術になって、自分の努力だけでは、どうにもならない事に直面しました。自分が思い描いていた目標が崩れもう、マックも辞めようかとも思うほどで「心」が理解するまで、時間がかかりましたがこの経験から気付けた事は、私にとって、大きなものとなりました。もしも、自分の計画通りに、すんなりと進んでいたら「ほら、やっぱり自分の努力次第でどうにでもなるじゃないか」と以前と全く変わらない考え方で、何も気付けなかったでしょう。今は、何か問題が起こった時、これは神様が私に何かを気付かせたいからだと思えて、生きていて起こる全ての事に意味があるのだとしたら、自分がその時に悩んだり苦しんでいる事も大切なんだと、立ち向かう力になれる気がします。だから、これからも私は神様の計画に乗っかって行こうと思っています。

パカボンパパじゃないけど、「これでいいのだ」です。

A・I

11月9日 寿アルクセミナーに参加し貴重なお話を聞かせて頂きました。



市民の会 寿アルク  
アルク・テイケア・センター  
開設26周年記念セミナー  
テーマ:歩いていこう・仲間とともに

11月10日 保土ヶ谷教会バザーに焼きそば屋を出店しました。

天候も良く盛況の中、楽しみながら販売する事が出来ました。

お手伝い頂いたOB/OGの皆さんありがとうございました。



10月の俳句「お気楽の会」兼題「山」または自由

特選 そびえたつ山をよこぎる渡り鳥 きんこ  
芋煮会笑顔溢れる人の山 乃無燦  
あざやかに夕陽にそまる柿の実や 労使  
逢瀬ともなれば月夜の明けるまで 青緑  
吹き下し山から届く冬便り 空知  
ふるさとの筑波の山に紅葉燃ゆ 月灯雫  
酒よりもおいしい山の秋の水 直樹  
秋刀魚買う午前零時の消費税 ヒロ  
山々に連なる雲の秋模様 社務  
夜長にて遠き我子を思いけり 八八  
窓越しの秋の富士山絵のごとし 次郎長  
山岳の岩肌黒し秋の空 グン  
何か変冷たい檸檬水欲しい 清  
蕎麦の花山においしく咲き渡れ いさき  
紅の山思い馳せ文化の日 白鳥蘭