

★12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  
カトリック教会二俣川教会、保土ヶ谷カトリック教会バザー委員会、齋藤利彦  
川村栄子、佐伯彰、園田嘉和、中野郁治、新井裕子、湯川勉、関口きみ子、河手昇  
大桃康義、三村恭平、小田妙子、中村道子  
その他匿名の方々に会費、献金、献品を頂きました。

★2月～ 行事予定★

- \* 2月5日 (水) 紅富士の湯 (バス旅行)
- \* 2月9日 (日) AA 白根グループ OSM
- \* 2月22日 (土) 精神福祉セミナー (旭公会堂)
- \* 2月23日 (日) AA 横浜地区の集い (横浜市健康福祉総合センター)

★病院メッセージ★

- \* 2月7日 (金) よしの病院
- \* 2月14日 (金) 神奈川病院
- \* 2月28日 (金) 神奈川病院



令和 01年 12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	3	3				
	久里浜医療	0	0	0	13	10	23	
	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	4	3
施 設	あさひの丘病院	0	1	1	50代	60代	70代	合計
	まゆの家	0	4	4	11	4	1	23
	いしずえ	0	4	4	修了者内訳			
福祉保健センター	1	9	10	就 労	A	A	その他	合計
ネット	0	0	0	0	0	0	0	
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	1	22	23	0	0	0	0	

## 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



編 集 人 (NO.322)  
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/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-

SSKW NPO 法人

# 横浜マックニュースレター

2020. 1. 9

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

## 新年あけましておめでとうございます。

利用者の方に今年の抱負をお願いしました。(順不同)

〇前に進もう少しずつ〇一歩は無理だ、半歩にしよう〇自分の状態を時々確認しよう〇自分ルールを守りましよう〇あと半年で二年断酒、無理せず、焦らず〇自分を大事にしよう (みんな違ってみんな良い) K・T

新年あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いします。今年の新年の抱負は、丈夫な体づくりと、思いやりを持った行動をとる事です。長い入院生活で体力が衰えているので寝ながら出来る筋力づくりと、グループホームでの思いやりのある暖かい行動がとれる様にしようと思いがけます。 Y・S

街中で売られているお酒に手を出さない事がやはり私の目標です。環境の変化が今年、生じます。一層、気を引き締めます。危険な場所には近付かない様に自分を戒めます。あとは数は少ないと思いますが仲間から“お友達”を作って行きたいと思っております。私は“本当の優しさ”を持っている人が居ると安心します。“偽りの優しさ”は私はすぐに分かります。そういった方達とは単なる“仲間”として付きあっていく様にさせていただきます。 N・T

2020年の抱負、今年は一日々を飲まない年にしたいです。そして今年も風邪をひかない様にしたいです。今度の餅つきは、いそがない様にします。体調にも気を付けて良い年になりたいです H・M

休まずに横浜マックに通い続けます。AAもホームグループと他のグループに参加します。もう少し積極的な行動がとれる様に努力します。出来れば働きたいです。短気等、自分の欠点を減らし、穏やかに過ごしたいと思います。 Y・S

〇今年もこのままギャンブルを遣らない生活をする事、今日一日  
〇今年四月に新たな施設に行くのでそこでもギャンブル依存の人がいますので、仲間と止めて今日一日遣らない様にします。 H・H

昨年5月横浜マックに入所して、8ヵ月ですが、脳梗塞で入院して以来、一度スリッパはしたものの、アルコールとたばこの臭いが苦手になりました。両方止めてから今日で35日になりました。このまま止めて続けて行けたら良いと思います。 Y・U

今年の抱負①資格取得②就労移行③自立生活④大道芸復帰 D・M 令和2年抱負 躍動、躍進 H・K

今年一人暮らしをし始めているので、生活リズムを崩さず、体調を壊さない様に食事、睡眠に気を付けたいと思います。今日一日、飲まないようにし、断酒をして行きたいです。 M・S

マックやAAに参加して断酒を続ける事、毎日、定期的に3食を摂り不規則な食生活にならない事。 I・G

お酒による身体へもたらしたダメージが少しでも回復、改善出来ます事を祈り、かつ努力したいと思います H・K

いつも、くどい私ですが、今年はいそれこれ考えず、「今日一日」に徹しようと思います。未来は「今日一日」の積み重ねです。 A・I

断酒元年となる本年、自分にとって、その基礎となる生活リズム、行動を「今日一日」の名のもと毎日決意と実践を貫いて行きます。 K・I

6月の横浜マック修了に向けて、次のステップアップの準備をしたいです。その為の体力作りとして、横浜マックの決められた通所日には休まず、AAもホームグループのミーティングに参加して、生活のリズム作りをしたい。 A・O

今年の抱負は体調に気をつけ食生活に気をつけて、寝すぎも減らし体につける様にしたいです。昨年はスリッパもしているので飲酒もせずむよう自分のストレス解消に心掛けて1年のメダルを貰える様にしたいと感じています。辛い時にはスポンサーにも頼りつつ、自分の決められたミーティングに出席する事も大切にしたいと感じます。 Y・S

新年を迎えて!!お酒を止めて貰って早3年、「まゆ」での生活=がんじがらめの生活。嫌だった!!止めたかった、逃げたかった!!この気持ちがすっかり変わり「まゆ」の生活が楽しくなった!!なぜなら仲間を受け入れる事が出来たから。これからはアパート暮らし、修了と前が見えて来たので体調にも気をつけて生活リズムを壊さず「今日一日」を大切にし明るい1年になる様 努めたいと思います。「素直」に正直に生きて行こうと思います。 Y・I

私は令和元年5月からマックに通所しています。令和元年10月までは出席率は余り良いとは言えませんでした。ですが令和元年11月からは心を入れかえ出席率はほぼ100%です。このまま断薬を続けていけるよう頑張ります。 K・T

- 苦しく辛くなった時に自分一人で頑張って解決しようとしなくて「人」に頼る。●正直になる
  - 「ステップ4」に取り組み、出来れば「ステップ5」まで終わらせる●今年一年飲まない時間を過ごして、来年一年のバースデーを迎える。
  - 実家で過ごす時間が増えるので、特に両親とのコミュニケーションを大事にする。
- M・N

私の今年の抱負は断酒の継続です。過去を振り返って見て私の生活の諸悪の根源は飲酒だと思えます。肉体精神の健康を病み、経済の悪化、人間関係を壊したことの全ての原因はお酒にあります。ミーティング等で言い尽くされた言葉ですが、飲まない今日一日を継続する事を今年の抱負と致します。 Y・I

### 1月2日に近くの本村神社へ初詣に行ってきました。



### 12月26日 神奈川合同クリスマス会に参加、横浜マックも合唱2曲を歌い、楽しむことができました。



### 12月28日 餅つき会 晴天の中、多数の参加を頂き、盛大に開催す

#### る事が出来ました。



### 12月の俳句「お気楽の会」兼題「会」または自由

足早に交はす会釈も年の内 緑青	懐かしき友と語らう忘年会 次郎長	クリスマスLINEで送る「会いたいね」 乃無燦	牡蠣鍋の湯けむりすこくメガネかな 空知	なつかしの冬のグレンデ大滑走 社務	聖なる夜明かりがともる街並木 労司	お正月帰省の楽しみクラス会 空知	百八回では足りない除夜の鐘 いさき	冬はみな心さみしく人こいし ゆり	ストーブのおでんことつまみくい 八八	談合やみんな笑顔で鍋つつく きんこ	河豚鍋を囲むどきどき御会計 清	霜柱踏み音鳴らし通う道 グン	特選 再会を夢見て願う初詣 月灯華	特選 あの冬に巻き戻せたら出会った日 白鳥蘭
--------------------	---------------------	----------------------------	------------------------	----------------------	----------------------	---------------------	----------------------	---------------------	-----------------------	----------------------	--------------------	-------------------	-------------------------	------------------------------