

SSKW NPO 法人

横浜マックニュースレター

2020. 2. 17

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

★1月会費 献金者 献品者★

日本キリスト教会鶴見教会横浜マックを支援する会、カトリック戸塚教会、横浜マックOB/OG会
カトリック大船教会、保土ヶ谷カトリック教会、相澤雅博、梅沢郁也、服部真季、服部秀昭
国島豊子、大桃康義、
その他匿名の方々に会費、献金、献品を頂きました。

★3月～ 行事予定★

- * 3月3日（火） 川崎マックセミナー
（川崎産業振興会館）
- * 3月5日（木） ひな祭り会
（まゆの家）

★病院メッセージ★

- * 3月10日（火） 県立精神医療センター
- * 3月13日（金） 神奈川病院
- * 3月27日（金） 神奈川病院

令和2年度の横浜マック春季ステップセミナー
は6月6日（土）に開催します。
詳細は次号以降でお知らせします。

令和02年1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	14 10 24		
	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 4		
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 24		
	いしずえ	0	4	4	修了者内訳		
福祉保健センター	0	10	10	就 労 A A その他 合計			
ネット	0	0	0	0 1 0 1			
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	23	23	0 0 2 2			

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（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.323)
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-

1月28～29日 熱海・小田原女性宿泊研修



初めての女性一泊研修の参加でした。始めはまゆの家修了の方々が参加されている事でも緊張していましたが少しずつですが心溶け合い、色々なお話が出来ました。旅行など特に温泉は大好きな私ですので心ウキウキでした。今までとはまったく違う世界に入り新しい生活が始まり、初めは緊張ばかりの毎日でした。温泉に入り心が癒されたと思います。夜のミーティングでは、まゆの始めの頃の話、AAでの話なしを聞かして頂き色々勉強にもなり、自分でも少しずつではありますが、”今日一日”をどう過ごすかを考えて行き、今、自分は何をすべきか、優先順位をよく考え、焦らず、慌てず行動できる様になりたいと思っています。すぐに慌てて頭の中がパニックになってしまうので、まずは落ち着く事だと思います。相手を思う気持ちも大切な事だと思いますが、今は自分がどう生きて前に進んで行くかを考えて行きたいと思っています。とても楽しい旅行でした、この経験を大事にして行きたいと思っています。K・H



熱海旅行の前日は、天気予報では夜から朝にかけて、雪という予報がされており、大丈夫なのか心配になりながら、当日は寒くて雨の日でした。集合場所に行ってみたら、初めて会う人も居て、少し緊張していました。電車に乗って、のんびりと話しているとアツと言う間に熱海に着きました。ホテルに行き、夕飯前にミーティングは、今日一日というテーマで、特にOGの方のお話は大変聞けて良かったと思いました。夕飯、朝食とバイキングで沢山食べました。夕飯の一人一皿ついてきた金目鯛の煮つけは、特に美味しかったです。二日目は朝から暖かく天気にも恵まれ、ホテルからバスで「ひもの山安」「小田原城址公園」海老名SA、二俣川駅北口で移動でした。とても暖かったので小田原城址公園を周った後に海老名SAで皆でソフトクリームを食べた時に、暖かい中、歩き疲れていたのが癒されました。熱海旅行は最初は気が乗らなかったが、行けて良かったと思います。M・S

熱海に5年ぶりくらいに宿泊してきた。しかし、こんなに大勢で宿泊するのは初めてだった。一日目は少し雨が降っていたが、横浜についてさえしまえば電車一本ですぐに熱海に着いた。熱海からバスに乗りホテルに着きすぐに温泉に入った。少しちろんまりとしていたがツボ湯もサウナも付いていた。ツボ湯は壊れていたが、湯温が下がっていても入ることが出来た。熱さましに丁度良かった。温泉に入った後はミーティングで「今日一日」というテーマで始まった。みんなが自分の素直な気持ちを話していった。ミーティングの後はバイキング方式の夕食を摂り、また温泉に入った、今回は次の日の朝も含めて計三回はいった。帰りには小田原城もまわり、あっと言う間の旅行だった。卓球やビリヤードも楽しんだ。Y・S



私は、12月下旬より、横浜マックに通わせて頂いています。横浜マックに通い、初めての日帰り旅行という事で、楽しい気分と不安気分が半々といった心境でした。世間では、新型コロナウイルスが話題になっており、残念ながら忍野八海には行かず、紅富士の湯のみの旅行へ変更になりました。当日ですが、天候も良く、職員やOBの方々、関係者の方々も含め、約30人の参加となりました。自称24歳で美人のバスガイドさんの楽しい話もあり、あっという間に紅富士の湯に着きました。美味しい食事を堪能し、その後は、ゆっくりと白い雪のかかった富士山を眺めながら、サウナや内風呂、露天風呂を満喫させて頂き、心身ともにとりリラックス出来ました。綺麗な富士山を見ていると、色々な事に思いを馳せ、心地よい時間となりました。次回も是非、参加させて頂きたいと思います。 Y・S



1月の俳句「お気楽の会」兼題「行」または自由

極上の夢の瀬取りや宝船 緑青	母さんに涙しながら初便り 直樹	初詣行列の中我一人 サイ	寒い中とぼとぼと歩く行く年よ 社務	元旦のあいさつまわり笑顔見る ゆり	断酒への行く手感わすお屠蘇かな 乃無燦	まどろみの番台おこす春隣 ヒロ	初詣行列並んで風邪もらう 空知	ほとほとと福笑いたる断酒行 イサキ	温泉は正月はずしゆつくりと グン	厳寒に行者大蒜時を待つ 清	初便り多行で綴る我が想い きんこ	今年こそ照らしてくれよ行く先を 白鳥蘭	準特 一行に心をこめた年賀状 月灯雫	特選 初日の出走る光の水平線 労使
-------------------	--------------------	-----------------	----------------------	----------------------	------------------------	--------------------	--------------------	----------------------	---------------------	------------------	---------------------	------------------------	-----------------------	----------------------

横浜マック女性プログラム パッチワーク

横浜マックでは月に一度女性プログラムとしてパッチワークを実施しています。講師に鈴木淳子先生をお願いして各自、頑張って作品を制作しています。



OB・Nさんからのメッセージ…横浜マックに通所開始から就労、現在まで…

連載 I . . .

(この連載は6回に分けて不定期で掲載します。全文はホームページをご覧ください)

私は2015年の3月から横浜マック通所を始めさせて頂きました。実は2年前にアルコール専門病院でアルコール依存症と診断され週に1回の外来ミーティングのみで酒を辞めていました、主治医に勧め頂き渋々AAに通うようになりましたが、週1回のみ参加でした。それから数ヶ月後に主治医から「酒も1年以上止まっているしAAにも通っているので、そろそろ就職してみますか」と言われ、それまで働く事なんて何でもない自分は出来ると思っていたのですが働いたストレスで飲んでしまう、人間関係で飲んでしまうと今の自分の現状が見えてしまい、何とか就職を先延ばしして貰おうと横浜マックを紹介させて頂き逃げこむようにマックに通所させて頂くようになりました。始めはマックを軽く考えていました、たまには休んだり遅刻だって少くらいならば良いだろうと、そして通所初日の私はインターネット依存で昼夜逆転していたので約束の時間に遅刻してのスタートでした。横浜マックを医療機関だと思い通所してみると、仲間とミーティングをしながらAAに繋がる事、社会復帰を目指す場所で自分のイメージとは全く違う場所でした。社会から長く離れていた人、精神が傷だらけの人、怒っている人、悲しんでいる人、色々な人がいました。私もその中の一人になりました。横浜マックではミーティングだけをするものと思っていましたが卓球などのスポーツ、近所の公園でのお花見など「なんで？」と感じることが有り戸惑った事を覚えています、マックまで辿りつけた仲間は体も心もヘトヘトに疲れ切っていて周囲を警戒しながら通所を始めるケースが多かったと思います。もちろん私もそうでした。そんな状況です、いざこざが起こります、浮いてしまい溶け込めない仲間も出てしまいます、そのままトラブルに発展する事も有ります。トラブルに巻き込まれたりトラブルを起こしたり、笑ったり怒ったり文句を言いながら2年と数ヶ月を過ごしました。マックを修了までの間に職業に就くことも出来ました。社会復帰なんて無理だろうとずっと思っていたが仲間やマックの職員さん達、他にも様々な人達に支えて貰い、働ける様になるまで助けて頂きました。 連載IIに続く