

★9月会費・献金者 献品者★

大桃康義、川村栄子、及川幸子、雨宮美香、斉藤利彦、市川エンジニア株式会社
高木陽子、日本キリスト教会鶴見教会横浜マックを支援する会、古川勉
そ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

行事に付きましては
コロナウィルス対策
により開催の可否
が不透明なため掲載して
おりません。

★病院メッセージ予定★

- 11月12日 久里浜医療センター
- 11月18日 聖明病院
- 11月27日 神奈川病院

| 令和02年9月 利用者 | | | | |
|-------------|---------|-----|-----|---|
| 所 属 | 新 規 | 継 続 | 合 計 | |
| 病 院 | 神奈川病院 | 0 | 2 | 2 |
| | 久里浜医療 | 0 | 1 | 1 |
| | 精神医療 | 0 | 0 | 0 |
| | 大石クリニック | 0 | 1 | 1 |
| | 聖マリアンナ | 0 | 1 | 1 |
| | あさひの丘病院 | 0 | 0 | 0 |
| 施 設 | まゆの家 | 0 | 3 | 3 |
| | いしずえ | 0 | 3 | 3 |
| 福祉保健センター | 0 | 7 | 7 | |
| ネット | 0 | 0 | 0 | |
| 知人 | 0 | 0 | 0 | |
| その他 | 0 | 0 | 0 | |
| 合計 | 0 | 18 | 18 | |

| 利用者合計 | | | |
|----------|-----|-----|-----|
| 男 性 | 女 性 | 合 計 | |
| 9 | 9 | 18 | |
| 利用者年齢別内訳 | | | |
| 10代 | 20代 | 30代 | 40代 |
| 0 | 1 | 5 | 2 |
| 50代 | 60代 | 70代 | 合計 |
| 7 | 2 | 1 | 18 |
| 修了者内訳 | | | |
| 就 労 | A | A | その他 |
| 0 | 0 | 0 | 0 |
| 中途退所者内訳 | | | |
| 就 労 | 他施設 | その他 | 合計 |
| 0 | 0 | 0 | 0 |

SSKW NPO 法人

横浜マックニュースレター

2020. 10. 15

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。

—新任のご挨拶—

本年の4月より事務局長の任に就きました村上正人と申します。よろしくお願ひいたします。私は団塊世代の一員で大学卒業以来、45年間、会社勤務をしましたが、そのほとんどが人事の仕事でした。「なに屋ですか」と聞かれたら「人事屋です」と答えています。二年前に元の会社の先輩に声を掛けられて昨年の5月から横浜マックの理事に加わり、人事制度の整備のお手伝いをしました。そして今年の3月に前事務局長が退職することになり急遽、その後任として職員の一員に加わらせていただきました。一昨年の11月に初めて横浜マックを訪れて小林統括から依存症のこと、デイケアセンターでの支援活動、グループホームのこと、などの説明を受けました。そこで初めて私はアルコール依存症が「病気」である、と教えてもらいました。私には10歳年上の従兄がいました。彼は何不自由なく育ち、大学を出て大企業に就職し、結婚して子どもにも恵まれて、端から見てもすべて順調な生活をおくっていました。そのうちに彼が「アル中」になって困っていると聞くようになりました。「朝からビールを自販機で買っていた」とか、「酔っ払って怪我をした」とか、そのうちに「久里浜の病院に入院した」、とも伝わってきました。それからいろいろあったのちに脊髄を損傷して寝たきりになり、離婚して、最期は誤嚥が原因で亡くなりました。まだ50歳代でした。彼が寝たきりになってから気の毒に思い何回か見舞いに行ったのですが、私の心の中では「意志の弱い人だ」「自分に甘いから自業自得で仕方ない」という思いが常にありました。アル中が「病気である」「体質によるものである」という理解は全くありませんでした。昨年の春のステップセミナーに参加して初めて依存症から回復した方々、回復途上で頑張っておられる方々からの経験談、実話をお聞きしました。この病気によって本当に想像もできないようなご苦労を経てこられた皆さんが、一人でなく仲間と一緒に依存症を超えていこう、という強い絆が分かった気がしました。スピーチの冒頭に皆さんが「アルコール依存症の〇〇です」と自己紹介されるのに驚きました。「私たちはアルコールに対し無力であり、思い通りに生きていけなくなったことを認めた」というステップ1の意味はこれなのですね。ここがスタートなのですね。従兄が「アルコール依存症という病気」であることを本人も周りの人も認めて、横浜マックのような皆で励まし合い、助けあう、という支援活動に参加していたら、彼の人生は違ったものになっていただろう、と私は思います。私が横浜マックをもっと前から知っていたら、彼に対して違った対応ができていたのだろう、と今になって思います。私の職務は事務局で、総務、会計のようなバックヤードが中心で直接に利用者の皆さんに役立つようなことはしていません。しかし4月から週に二日だけですが横浜マックで仕事するようになって、利用者の皆さんがそれぞれのご苦労、課題に向き合って、また助け合って毎日、前進されていることがもっと分かってきました。また横浜マックの職員が全員で利用者の皆さんの回復を祈って支援に努めている姿も見えてきました。今後とも横浜マックの縁の下で私にも精一杯がんばらせてください。

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、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

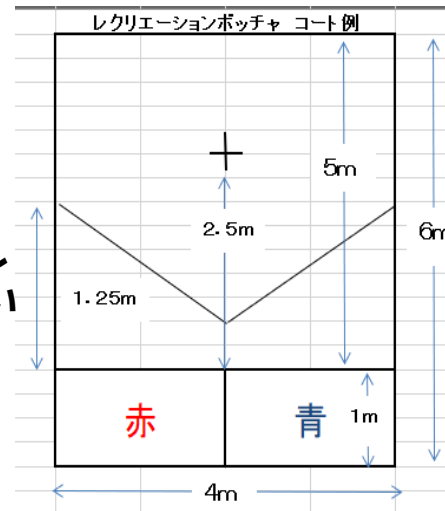
編 集 人 (NO.331)
特定非営利活動法人横浜マック 理 事 長 宮 永 耕
〒241-0023 横浜市旭区本宿町9-1番地6
TEL 045-366-2650 FAX 045-366-2651
http://homepage3.nifty.com/yokohama-mac/

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 東京都世田谷区祖師谷3-1-17
202号室 ￥100-

横浜マックでは昨年からパラリンピック競技でもある「ポッチャ」を毎月一回 プログラムに取り入れています。ソフトバレーや卓球より運動量は少ないですが密を避け、マスク着用でも負担なく参加できる競技です。

「ポッチャ」とは・・・

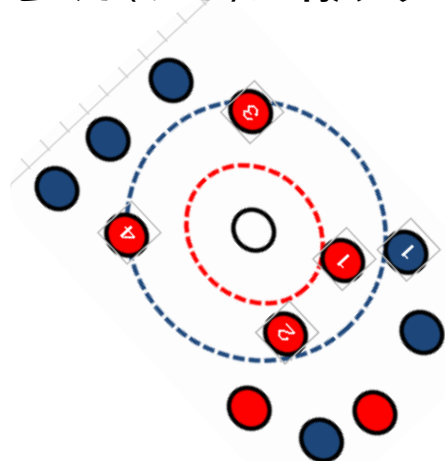
1チーム3名で赤チーム・青チーム2チームでの団体競技です。初めにじゃんけんで先行と陣地を決めて先行チームがジャックボール（白いボール）を投げてそれに近付けるように一人2回投げ得点を競い2エンド（ゲーム）して得点の多いチームが勝ちです。



「得点は」

ジャックボール（白球）に一番近いボールのチームがこのエンドの勝ちで得点はジャックボールに一番近い相手チームのボールの円周の内側に有るボールの数が得点になります。左の図の場合はこのエンドは赤チームの勝ちで得点は4点になります。

2エンドの総合得点が多いチームが勝利チームです。



横浜マックでは女性プログラムで講師に鈴木敦子先生を招いてパッチワーク講座を実施しています。今回の課題は今、もっとも必要なマスクです。感染予防に一針ひとほいに思いを込めて仕上げています。



みんなで楽しく試合をした後は床の清掃
ボールは一個ずつ除菌して終了です。



9月の俳句「お気楽の会」兼題「旅」または自由

| | | | | | | | | |
|----------------|------------------|--------------------|-----------------|----------------|------------------|-----------------|-----------------|---------------------|
| 日没の落とし所ぞ虫の声 緑青 | 旅の宿池に浮かぶ上弦の月 きんこ | 旅立ちて心に誓う秋思ありきか イサキ | 旅に出で秋山登る親子かな ゆり | 旅の宿温泉巡って秋三昧 空知 | 秋の宵うさぎとあそぶ星空よ 社務 | 赤蜻蛉羽を休めて旅支度 乃無燦 | 一人旅見上げる空に翺雲 月灯雫 | 特選 月を背に期待めぐらせ旅支度 みみ |
|----------------|------------------|--------------------|-----------------|----------------|------------------|-----------------|-----------------|---------------------|