

★10月会費・献金者 献品者★（敬称略）

市川エンジニア株式会社、大桃康義、有園田鶴子、本山駿一郎、久保真、佐々木昇、齊藤幸雄、日本キリスト教会鶴見教会横浜マックを支援する会、国島豊子、谷津純一、小林明美、小林飛鳥、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

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★

12月25日 神奈川病院

令和 2年10月利用者報告										
所属	新規利用者			継続利用者			合計			
	1	2	3	男性	女性	合計	利用者合計			
病院	神奈川病院	1	2	3						
	久里浜医療センター	0	1	1	14	9			23	
	精神医療センター	1	0	1	利用者年齢別内訳					
	大石クリニック	0	1	1	10代	20代	30代	40代		
	聖マリアンナ川崎	0	1	1	0	0	8	1		
	北条クリニック	1	0	1	50代	60代	70代	合計		
				11	2	1	23			
				修了者内訳						
施設	まゆの家	0	2	2	就労	AA	その他	合計		
	いしずえ	0	3	3	0	0	0	0		
	GHけやき	1	0	1	中途退所者内訳					
					就労	AA	その他	合計		
	福祉保健センター	1	8	9	0	0	0	0		
	ネット	0	0	0						
	知人	0	0	0						
	その他	0	0	0						
	合計	5	18	23						

SSKW NPO 法人

横浜マックニュースレター

2020.11.21

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。

「横浜マック、まゆの家修了によせて」

何もかも失い、これからどうやって一人で生きていったらいいのか？それが全くわからず病院の紹介でやってきたのが、横浜マックとまゆの家だった。内科の入院中でさえ、酒を持ち込んでいた私には、ここに入ったからといってやめられる自信など全くなかったけれど、他に何も方法もなく、ただ思っていたのは、もう絶対に兄に迷惑をかけるわけにはいかない、誰も頼るわけにもいかないんだという事だった。やる気なんてなくても朝起きてから、雨や風が強い日も、クラクラするような暑い陽射しの日も、黙々と色々な思いを抱えながら、往復一時間の道のりを通い続けた。そして、夕方からAAに向かい、まゆに戻って消灯までのわずかな時間に入浴、夜はクタクタで床につく。疲れて眠くなって寝るなんて、飲んでいた頃には、考えられない事だった。自分の為だけに使う時間と日々。有難い事なのに、そんな毎日に不平不満ばかり、集団行動で人に合わせなければならず、上手くやらねばと思っても、ぶつかりあう。24時間一緒に生活に逃げ道も無く、気分転換すら出来ない。自分なりに頑張っているつもりでも職員さんから、事ごとく注意を受ける。「もううんざりだ、何でいい年をしてこんな事言われなきゃならないんだ、世間の同い年の人なんて、もっと自由にやりたい事やっているじゃないか」と何故自分がここで生活しているかの意味がわかっていなかった。酒さえやめれば全てうまくいくはずだと思っていたが、そうではない事が、やっとわかるようになった。今まで逃げていた事を逃げずにやる事「格好悪くたっていい、出来ない事が有ってもいい」と仲間が気付かせてくれた。横浜マックとまゆの家で、人として胸をはった生き方をしたいと思えるようになったと思う。屁理屈ばかりの私に根気よく接して頂きました職員の皆様、そして沢山の気づきをくれた利用者の仲間の皆様、本当にお世話になりました。飲まないで生きていく決心と力を頂きました。 A・I

「私と横浜マックとまゆの家との出会い」

私と横浜マックとの出会いは、昨年6月4日にケ-ア-カ-のKさんとまず見学に来てから。週2回の通所から始まり、それから10月7日からまゆの家の2泊3日の体験入居が始まりました。まゆの家には3人入居しており4人の生活が始まりました。2泊3日から始まり、11月25日に本入居になり、まゆの新生活、マック、AAの3ミーティングの始まりでした。初めは仲間達について行くのが精いっぱい、AAミーティングで話す事も上手く言えず、ドキドキの為、何を話しているのかもまったくわかりませんでした。そんな中、少しづつ話すこともできるようになり、生活リズムも何とか出来るようになりました。これも仲間達の気配りのおかげだと思感謝しております。マックの仲間の顔と名前がなかなか覚えられず、また、アノニマスゲームもあり、緊張する日々が続きました。仲間達の心のやさしさ、思いやりにささえられ今の私があります。ある時はAAの仲間達の力の強さを知りました。これからも仲間達と一緒に前に向かって歩いていきたいと思ひます。 K・H

今月はすべての封筒に献金の振り込み用紙を同封

させて頂きました。皆様の暖かいご協力をよろしくお願い

致します。

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

10月29日(水)

「回想」

「回想」

約数か月前まである精神病院に入院していました。その時、心と今までの人生の事について振り返ってみようと思いました。私が20歳の時に母親が他界し、父親、祖母と他界しました。高校を卒業しまず就職したのが「ホテルマン」でした。すべてが新しく、新鮮に見えてとても充実していました。先輩に連れられ仕事帰りによく深酒をする様になり、数年過ぎた頃は、先輩と二人でよく飲みに行きいつもよりも多量のアルコールを飲酒し目が覚めた場所が良く駅のホームのベンチでした。何も覚えてなくていわゆる「ブラックアウト」状態で不安な感覚で次の日、出勤していました。自分を信じてくれている上司、仲間、部下には非常に申し訳ない思いをさせてしまいました。帰宅時間も遅く夕食時一人で食事を食べる雰囲気は嫌で、たびたび外食をする様になりました。働いた後のアルコールはとても美味しく、毎日がほろよい気分でした。実家から通勤すると仕事を休む事も出来ない為、少しでも職場に近い横浜で一人暮らしを始めました。仕事から帰ってきて半年位はアルコールには手も付けず働く事が出来ました。その後、ついにアルコールに手を出してしまい、ある日幻覚、幻聴が出てしまいました。初めての事なので、とても怖くて精神病院に入院を勧められ3か月の入院生活を送りました。退院して仕事も退職し、コンビニパートをして生活を立てていました。いまではクリニックに通いAAに通わせて頂き、今度こそは断酒の3本柱を確実に実行しAAには進んで参加し自分を振り返りこれからの決意を話す。そんな気持ちでAAに引き続き出席させて頂きたいと思っています。「今日一日」を・・・T・A

11月12日 近くの体育館でポッチャの練習会・・・

11月12日 近くの体育館でポッチャの練習会・・・



10月28日 横浜マック施設内で白浜先生を招いてリラックス体操・・・



「回想」

「回想」



「回想」

いい気分転換になりました。

ミーティング三昧なので気分転換になりました。T・A

おかげさまで、一日当たりの歩数を稼げました。M・N

小さな公園だけど川の水がきれいでした。小さな公園かと思っていましたが広くもう少し散歩したかった。K・H

初めて行った公園だったが思ったより広い公園で驚きました。M・S

秋だなあ～と思いました。K・T

正直、大池公園より近くて良かった。Y・S

30年程前にあの様な公園やゴルフ場等の施工工事をやっていました。自然とアウトドアが大好きです。Y・U

10月の俳句「お気楽の会」兼題「心」または自由

三日月と尖り重なる我が心 緑青	恋心姉と語らい流れ星 ゆり	流れ星折りを込めて掌を合わし きんこ	冬景色心がおどる雪もよう 社務	眠れずに真夜中の月仰ぎ見る 月灯乗	秋深し心満つるや万華鏡 イサキ	秋晴れに縮んだ心を洗濯する 空知	解き放て過去の心を秋薔薇よ 白鳥蘭	準特 母の味心を込めた栗おこわ みみ	特選 そつと置く夜食メモ書き母心 乃無燦
--------------------	------------------	-----------------------	--------------------	----------------------	--------------------	---------------------	----------------------	--------------------------	----------------------------