

★12月会費・献金者 献品者★

矢浪詢子、西岡美知子、川村栄子、田村貞人、田谷義宏、三浦保之、市川エンジニア株式会社、西村静子、村上直人、湯川勉、園田嘉和、服部直子、医療法人誠心会神奈川病院有志一同、小久保良子、東靖子、東方行雄、斉藤幸雄、カトリック藤沢教会、江見盛行、カトリック戸塚教会、三村恭平、萩尾友紀、日本キリスト教会鶴見教会横浜マックを支援する会、カトリック末吉町教会、マリアの宣教者フランシスコ修道会戸塚修道院、聖心の布教姉妹会、山下由美、松田寿子、山口加代子、河手昇、中村エミ、カトリック二俣川教会、医療法人社団祐和会大石クリニック、中村道子、コーブランド育世、国島豊子（敬称略、順不同）

その他匿名の方々に会費、献金、献品を頂きました。

令和 2年12月利用者報告

所属	新規利用者	継続利用者	合計	利用者合計		
				男性	女性	合計
神奈川病院	0	3	3			
久里浜医療センター	0	1	1	16	7	23
精神医療センター	0	1	1	利用者年齢別内訳		
大石クリニック	1	1	2	10代	20代	30代 40代
聖マリアンナ川崎	0	0	0	0	0	7 2
北条クリニック	0	1	1	50代	60代	70代 合計
				11	2	1 23
				修了者内訳		
まゆの家	0	2	2	就労	AA	その他 合計
いしずえ	1	3	4	0	0	0 0
GHけやき	0	1	1	中途退所者内訳		
GHわおん	0	1	1	就労	AA	その他 合計
福祉保健センター	0	7	7	0	2	0 2
ネット	0	0	0			
知人	0	0	0			
その他	0	0	0			
合計	2	21	23			

★2月～行事予定★

2月19日（水）理事会

★病院メッセージ★

2月26日（金）神奈川病院

その他の行事につきましては、新型コロナウイルス感染症対策のため開催未定となっております。

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



SSKW NPO 法人

横浜マックニュースレター

2021.1.15

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

新年あけましておめでとうございます。

旧年中は大変お世話になりました。

年始早々、緊急事態宣言が発出され、例年とは違った慌ただしいスタートとなりました。新型コロナウイルスの感染が収束に向かうこと、そして皆さまにとって穏やかな一年になることをお祈りいたします。

本年もよろしくお願いいたします。



2021年1月1日、本村神社まで初詣に行ってきました。

当初はレクリエーションをかねて白根不動尊まで足を延ばす予定でしたが、感染者数増加の報道を受けて予定を変更。近所の本村神社へ行くことにしました。いつもは閑静な本村神社ですが、ディスタンスを保った参拝客が境内の外まで列を作っていました。考えることはみんな同じのようです。

もちつきなどの行事がすべて中止となり、いつも通りのミーティングを根気よく重ねて行った年末年始でした。2021年の元旦は澄み渡るような快晴で、それぞれの志を胸のうちに抱きながら、気持ちよく新年を迎える事が出来たのではないかと思います。



利用者みなさんに今年の抱負を発表していただきました！

2021年あけましておめでとうございます。
今年は、今日1日をたいせつにがんばります。そして今年の目標は、
いそがない・おもいやり・しんせつ、でまいります。 H・M



感謝と愛の一年。アディクションを使わない今日一日を仲間と神様に感謝する。
一番ひどかった時の事をミーティングで話して足元を見る。
仲間と共に飲まない一日を前を向いて歩く。 Y・S



今日一日、一日を大事にして、過ごし、いろ
んな気づきをいただきながら、成長してい
きたいです。 M・S

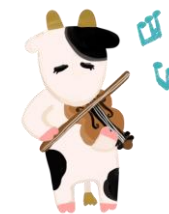
今年は正直になって全てを乗り越えて行き
ます。自身の一躍前進、断酒確立の為に
行きます。 I・K

薬をやらないでいられる事 K・T

「笑う」
人を助け、自分も助ける。 H・K



去年の7月にやっとS病院を退院し、Aに通所したが、対人問題がおき、マック
に10月1日付けで通所し早3ヶ月が来ています。今年も飲まない1年を過ごし
たいです。 T・K



今年の抱負は「安定」にしたいと思います。無事、断酒1年を迎えられるように
と、子どもの就学もあるので今年こそは！心身ともに安定した1年になるように
したいです。します。 K・T

健康なからだになり、素直に正直に生き、新しい生き方を見つけ人間関係もあせら
ず歩いて行きたいです。
お酒に逃げないこと、今日一日を大切に過ごすことです。 K・H

断酒継続は大前提！！日々の生活(食生活、早寝早起き)にも気を付けて健康な
心と体を作りたい。自信が付いたら仕事も始めたい。 K・Y



ありがとうございました！よい一年になりますように♪

断酒継続
健康維持（健康ではないが）
何事にも臨機応変に対応 H・K

今年は昨年と違う生まれ変わった自分になりたい
と思います。お酒を飲まない日々を積み重ね自信
につながる様良い年にしたいです。 H・S

断酒継続
ホームGrが決まったのでスポンサーを決める
体調管理の徹底
ゆっくり焦らず…。 T・A



今年はあまりお酒にとらわ
れず、自然体でいきたいと
思っています。 K・T



継続は力なり（今日一日の積み重ね）
健康第一（よく食べよく寝てよく学ぶ）
平常心（細かい出来事に一喜一憂しない） M・N

歩みを止めない1年にしたいです。1年のバースデーは忘れられない思い出・
出来事になったので、2年のバースデーを迎えられるようにコツコツと昨日と
違う1日を今日送れるようにしたいです。 R・T



お気楽の会 12月の俳句 兼題「詩」または自由

短日や綴じる詩集の陽の匂ひ 緑青

厳寒を神の詩と音いつの日も 白鳥蘭

詩を読めば想いを届け冬の空 社務

日記買うひとりよがりの我詩人 イサキ

クリスマスプレゼント待つ子の寝顔 空知

霜柱 一步一步の作詞かな きんこ

クリスマスケーキ囲んでみな笑顔 ラオウ

行く秋に人生重ね詩を紡ぐ 月灯雫

コロナ禍や静謐祈る除夜の鐘 乃無燐

準特 もう少し毛布くるまり時計見る みみ

準特 霜柱リズムに合わせ詩をひとつ 一

特選 聞こえたる貴方の鼓動冬の夜 瀬藤