

★1月会費・献金者 献品者★

熊澤隆、柿山章、山崎正行、本谷智彦、本山駿一郎
鈴木朗、松尾真穂子、松尾真、磯田史子、名取秀彦、
桃尾・松尾・難波法律事務所、市川エンジニア株式会社
逗子カトリック教会、カトリック大船教会、
日本キリスト教会鶴見教会横浜マックを支援する会（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。
ありがとうございました。

SSKW NPO 法人

横浜マックニュースレター

2021. 2. 22

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はネットで「横浜マック」で検索してね。

令和3年1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	
病院	神奈川病院	0	2	2				
	久里浜医療センター	0	2	2	15	7	22	
	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	0	2	2	10代	20代	30代	40代
	聖マリアンナ川崎	0	0	0	0	0	6	3
	北条クリニック	0	1	1	50代	60代	70代	合計
施設	まゆの家	0	2	2	10	2	1	22
	いしずえ	1	4	5	修了者内訳			
	GHけやき	0	1	1	就労	AA	その他	合計
	GHわおん	0	1	1	0	0	0	0
	福祉保健センター	0	5	5	中途退所者内訳			
ネット	0	0	0	就労	AA	その他	合計	
知人	0	0	0	0	0	0	0	
その他	0	0	0					
合計	1	21	22					

★3月～行事予定★

未定

★病院メッセージ★

3月17日（水）聖明病院

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

緊急事態宣言が延長され、引き続きミーティングを重ねていく日々が続いています。外出などのレクリエーションは中止とし、外部講師やOB・OGの来所も控えていただいております。みなさまとまた元気にお会いできる日を待ちながら、健康第一で過ごしています。

2月5日(金) ビデオ鑑賞会

横浜マックでは月に1回、ビデオ鑑賞会のプログラムがあります。今回は利用者からのリクエストもあって、「毎日かあさん」を観ることに決めました。原作は西原理恵子さんの漫画で、アニメ化もされているのでご存じの方も多いかと思えます。

実写映画版では永瀬正敏演じるお父さんのアルコール依存症が大きな題材となっており、回復の難しさ、そして家族や環境の助けが欠かせないことも描かれていました。子どもたちとのやりとりなどでは笑いが起こる場面もあり、みんな楽しまれた様子です。そして、映画のストーリーとは関係なく、「お母さん役の小泉今日子がかわいかった」という感想がとても多かったです。

2月11日(木) お誕生日会

横浜マックでは3ヶ月ごとに誕生日会を開催しています。今回は2、3、4月生まれのみなさんをお祝いしました。お菓子を用意し、仲間達で考えたゲームをするのが恒例となっています。ミーティングとは違ったにぎやかな雰囲気でした。

そして、誕生日を迎える方にはお祝いとして、横浜マックから小さな盾をお渡ししています。初めての方には「小さなお祈り」を、2回目の方には「7ステップのお祈り」をお渡ししました。この誕生日会の盾を枕元や机に飾って、日々お祈りすることで断酒が継続できたと話すOB・OGもいらっしゃいます。



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



横浜マックでの過ごし方

私は、他の依存症回復施設を経験し、順調に断酒生活を送っていたつもりでした。

しかし、再飲酒し、入院の際主治医より、横浜マックを勧められました。「え？今更回復施設？」と思いましたが、仕事もやめており、以前の施設に戻る訳にもいかなかったため、昼間やる事が無い状態でした。

「依存症者は退屈してはいけない」という事は判っていたので、通所させていただく事にしました。

横浜マックでは、主なプログラムとして、「テーマミーティング」「ステップミーティング」があります。

テーマミーティングではなるべくテーマに沿うように、ステップミーティングでは初心に帰るつもりで参加しています。そうしていると今まで気付かなかった新しい発見を感じる事があります。

ミーティング中に、度々寝落ちしていますが、目標としている就業・自立の社会復帰に向けて、急がず、焦らず、楽しんで過ごしていきたいと思っています。

K・Y



新任職員のあいさつ

昨年12月に入職しました五十嵐と申します。前職では精神障害者支援に携わってきました。依存症についてはわからないことばかりで、横浜マックのプログラムがどういったものなのかもまったく知りませんでした。

まず初めに戸惑ったのが、プログラムの始まりに行う黙想です。わけもわからず見様見真似で目を閉じました。あの日から2ヶ月が経って、今では黙想の時間がとても気に入っています。なるべく肩の力を抜いて、気持ちを整えるようにしています。

そしてなによりも驚いたのは、利用者みなさんがそれぞれの言葉で自分の考えを発表していたことです。人前で話すだけでも緊張するのに、まして自分の失敗や課題について話すのはとても勇気の要ることだと思いました。

ミーティングで大事なことは「見る、聞く、話す」の三つだと聞きました。職員としてはまだまだ頼りない私ですが、まずは「見る、聞く」の二つを大事にして、焦らず過ごしていきたいと思っています。よろしくお願ひします。

ケア職員 五十嵐

横浜マック恒例 俳句教室の様子をお伝えします♪

先生方をお呼びすることはできませんでしたが、月1恒例の俳句教室はいつも通り開催されました。今回の兼題は「夢」。お正月の風景を切り取った微笑ましい句や、新しい一年に向けて希望を感じさせてくれるような句が並びました。利用者それぞれが選句し、『初空に夢物語無限大』という清々しい一句が特撰に選ばれました。その他にも素晴らしい句がたくさんありますので、ぜひお気に入りの一句を見つけてください。



次回の兼題は「創」です。「創意」「独創」などで使われる”つくる””はじめる”という意味だけでなく、「満身創痍」「銃創」などで使われる”きずつける”という意味もあるそうです。難しい一文字ですが、どんな素晴らしい句が生まれるのか、次回のニュースレターをぜひ楽しみに。

お気楽の会 1月の俳句

兼題 「夢」 または自由

雪女道なき道を帰りけり	満腹の炬燵ぬくぬく夢心地	今年こそ夢見て開く初みくじ	昨年 <small>の</small> 夢を抱えて初詣	夢叶う我が子に会えた冬の空	お屠蘇呑む夢見て驚き飛び起きる	雪晴や風の子たちの弾む息	春近し夢追う人の影をみる	冬銀河探しに行こう永遠の夢	一富士と数えてみるが初夢ぞ	夢多く虹色の空冬日和	初空に夢物語無限大
緑青	みみ	月灯傘	一	社務	空知	乃無燐	きんこ	瀬藤	ラオウ	ゆり	イサキ



特選 初空に夢物語無限大
準特 夢多く虹色の空冬日和