

## ★2月会費・献金者 献品者★

梅沢郁也、菱谷誠二、川手昇、清水徹、水嶋康雄、篠原謙二  
カトリック横浜教区福祉委員会依存症からの回復を支援する会、  
日本キリスト教会鶴見教会横浜マックを支援する会、  
市川エンジニア株式会社（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。

## ★4月～行事予定★

未定

## ★病院メッセージ★

4月8日(木) 久里浜医療センター

4月23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対策のため開催未定となっております。

令和3年2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			
病院	神奈川病院	0	2	2	男性	女性		合計
	久里浜医療センター	0	2	2	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	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	3	1	23
	いしずえ	0	5	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	1	1
	福祉保健センター	1	5	6	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	22	23					

SSKW NPO 法人

# 横浜マックニュースレター

2021.4.3

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。

## 3月3日(水) 避難訓練

2011年3月11日、東日本大震災から10年が経ちました。

横浜マックでは定期的に避難訓練を行っています。今回は、震度6の地震を想定しての訓練です。机の下にもぐり、ヘルメットを着用。避難経路を確保し、点呼。そして指定避難場所である本宿小学校まで足を運びました。

実際に動いてみると気づくことがたくさんあります。ガラスが飛散しているかもしれない、焦っていると車道に飛び出してしまうかもしれない。予想される二次被害や注意点についてみんなで共有し、消火器の使用法や備蓄品のストックを確認しました。定期的な準備と、落ち着いて行動することが何よりも大事だと思いました。



## 3月4日(木) クイズ大会

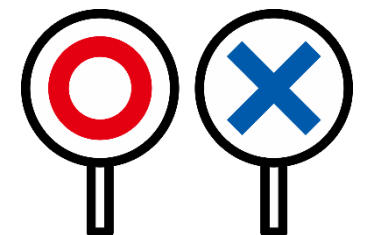
ほとんどの行事が中止されるなかで、横浜マックのプログラムも試行錯誤をしながら過ごしています。そこで新しく生まれたレクリエーションが「クイズ大会」です。毎月、職員が順番で出題者となって、様々な分野にまつわるクイズを出題。上位回答者にはちょっとしたお菓子を賞品としてお渡ししています。普段のミーティングよりもリラックスして楽しみ、お互いの新しい一面を知れたり、親睦を深める機会にもなっています。

今回は〇×クイズで、6つの分野から各5問ずつ出題しました。その中から3つ、これを読んでいる皆さまにも紹介いたします。答えはインターネットか実物で確かめてみてください。

第1問 5円玉の穴の周りにはギザギザがある

第2問 50円玉の穴の周りにはギザギザがある

第3問 缶ジュースの飲み口は左右対称である



## 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





## 横浜マックにつながった経緯

まず自分はアルコール依存症の一人です。

振り返れば十代からお酒を毎日のように飲み、気付けば日に日に量が増えていき、コントロールがきかない状態になり、仕事を辞め、それから連続飲酒の日々。病院は二回再入院を繰り返し、そのとき通っていた就労支援でもアルコールが問題で仕事をダメにし、契約期間満了が差し迫っていたときに紹介されたのが「横浜マック」でした。

最初はどんなところかも全然わからず、体験入所から始めてみたら、今の自分の居場所はここしかないと思い、今に至ります。

一度はスリップをしてしまいましたが、今は飲まない自分を続けています。

H.S



## わたしと横浜マック

長年、酒の問題はあったものの自分を騙し騙し飲み続け、妊娠を機に一旦酒から遠ざかりましたが、徐々にまた元の酒に頼る生活になっていました。

最初は不眠や体調不良から内科に行き、最終的にはアルコール依存症と告げられましたが、『アルコール依存症の治療』だけはやる気になりませんでした。そうしていよいよ育児もままならなくなる程飲み続け、入院を経て横浜マックに繋がりました。子どもと離れて暮らすのはとても辛かったですが、横浜マックに通う事で自分を見つめ直す貴重な時間を与えて貰ったと思っています。

プログラムを通して内省をし、自分の固定概念を壊していく作業の中で、やっと病気の自覚、治療していく気持ちが芽生えたと思います。

そして半年、子どもとまた一緒に暮らせるようになりました。飲んで逃げていた問題と対峙する事もあり、辛い時もありますが、「シラフで自分の人生を生きなければ心から幸せと思える日は来ない」と思いながら断酒を続けています。

K.T



## 本村体育館でボッチャ。

みなさんは「ボッチャ」というスポーツをご存じでしょうか？ その起源は古代ギリシャで行われていた球投げとも言われているそうです。現在ではパラリンピックの正式種目にもなっています。

横浜マックではいつも3対3のチーム戦で行います。まず初めに白いボールを投げて、それが目標となります。交代でボールを投げて、目標にどれだけ近づけるかを競います。転がしたり、回転をかけたり、弾き飛ばしたりして、実際にやってみると非常に奥が深いのです。

外出の機会が減っている中で、久々に身体を動かして楽しく過ごしました。



## お気楽の会 2月の俳句

### 兼題「創」または自由



春水を弾く小指の絆創膏	煤払い指に切創筋肉痛	恋心巡り巡って春が来た	桃の酒創意を凝らすピンク色	人の愛桜と創造我が心	梅の花風に揺られて創る影	あかぎれと仲良くしてね絆創膏	準得 春炬燵猫の出入り忙しく	準特 創り手の温もり纏う春シヨール	特選 立春や満身創痕に別れ告げ
録青	空知	せとしゃん	社務	イサキ	ゆり	一	ラオウ	乃無燐	きんこ

