

★3月会費・献金者 献品者★

矢浪絢子、嶋崎靖夫、嶋崎さとみ、嶋崎喜美子
溝口泰子、国島豊子、古川勉、細田長壽
富士カトリック教会 病者の会、
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）
その他匿名の方々へ会費、献金、献品を頂きました。
ありがとうございました。

★5月予定★

5月15日（土）総会

★病院メッセージ★

5月28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3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	17	6	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
施設	北条クリニック	0	1	1	50代	60代	70代	合計
	まゆの家	0	2	2	9	4	1	23
	いしずえ	1	5	6	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	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	22	23				

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、ぜひとも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

2021.4.22

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。

3月31日(水) 大池公園花見

緊急事態宣言の解除を受けて、横浜マックの外出レクも少しずつ再開しています。この日は大池公園(子ども自然公園)までお花見に行きました。すでに葉桜になり始めていましたが、桜吹雪はとても綺麗。ベンチで休憩しつつ、写真を撮ったりしながら過ごしました。天候にも恵まれて、穏やかな午後となりました。



4月1日(木) ソフトバレー

体育館を借りて、久々のソフトバレー。ラジオ体操とストレッチを入念に行い、トス練習から始めました。2チームに別れて実際に試合を行うと、見事な接戦。最後はデューズで勝敗が決まりました。見学の人も観戦を楽しみながら、休憩中にサーブ練習をやってみたいり、各々のペースで過ごされました。体育館までの往復だけでも良い運動になります。午後のプログラムが始まるまで仮眠をとって休まれる方が多く、いつもよりも静かなお昼休憩となりました。



横浜マックでは、デイケアだけでなく、男性グループホーム「いしずえ」と女性グループホーム「まゆの家」を運営しています。入居している方はそこで暮らしながら、毎日マックやAAに通っています。今回は「いしずえ」の入居者二人からお話を聞かせて頂きました。

わたしと横浜マック

利用者のI・Kと申します。横浜マックに入所してから、早くも一年半を過ごさせて頂いています。

思えば、入院中の体験通所を含めると二年近くの月日が経過しました。横浜マックのミーティングに参加していくうちに、巧妙で不可解、そして強力であるこの病気に対して自分がいかに無力であったか、自己変革につながる手応えを実感している毎日です。様々な気づき、学び、行動の変化、そして失敗を経験して現在に至ります。

横浜マックに通い始めた当初はアパートで一人暮らしをしていましたが、やはり心の油断、ふとしたスキ間からスリップをしてしまいました。毎日学びの中にいたにもかかわらず、手を出してしまった自分を悔やみ、自己内省しました。これまでに離婚や経済苦を経験し、アルコール漬けだった過去の生活を振り返るなかで、次第に心境が変化していきました。「変えられるものなら変わってみたい」「これ以上人生をムダにしたくない」「マックやAAに参加しなければ自分は変わらない」。そういった思いから、回復訓練の道を選ばずにはいられませんでした。

そして、振り出しに戻ってしまった自分のためにもグループホームいしずえに入居することを決めました。ここが人生の再スタートを切るうえで絶好の場所であり、無理せず断酒への自分を作れるかもしれないと思ったからです。グループホームに入居をして五か月が経ちましたが、とても快適で暮らしやすく、皆と仲良く協力しあいながら日々楽しく生活を過ごしています。

横浜マックだけでなく、夜のAAにも週4日通っており、毎日がとても充実しています。身をゆだねる生き方を決めて、今は感謝の思いでいっぱいです。私が特筆したいのは、生き方そのものを変えていくことの大切さです。断酒が基本ではありますが、それだけではなく、人生への取り組み方、人間関係、悩みの解決・対処なども学ばせて頂いています。

これからも「第一のものは第一なり」と、ここで体験したことを生涯貫き通したいと思っています。

I・K

わたしといしずえ

私がいしずえに入居して、はや一年が経ちました。長いようであっという間の様な気がします。入居のきっかけは、入院していたS病院のケースワーカーの紹介でした。最初は何が何だか分からずじまいで、言われるままに過ごしていたような気がします。

唯、自分の中では気がかりなことがありました。2017年に入院したK病院の検査で、脳神経細胞の「橋中心髄鞘(きょうちゅうしんすいしょう)」という部分が崩壊していることがわかったのです。結局、専門の医療機関を受診したところ、「壊れたところは治らない。うまく付き合っていくしかない」と宣告されました。一縷の望みも絶たれたという感があり、今も続いています。

一生まとも歩けない、そのつらさは依存症と同じかそれ以上かと思っています。長い飲酒生活が原因だと思っています。断酒する決意は人それぞれ違うと思いますが、そう思えていけるのがベターではないでしょうか。

マック、いしずえ、AAでの人との出会い、多分人生で初体験かと思います。生きづらさを感じることの多い世の中で、アルコールを使っていた頃は酒でごまかしていたのだと思います。今は、使えなくなってよかったと思える自分がいてよかったと思っています。

人とのコミュニケーションもほとんど酒の力を借りていたのでしょう。今ではマック、いしずえ、AAにも少し慣れてきて、ずいぶんと時間のかかる事だと思っています。とにもかくにも、人間は一人では生きていけないという事が分かり、断酒も一人では続けていけないという事が分かった様な気がします。

これから先どんな人生を送るかは分かりません。唯思うのは酒に手を出したら終わり、さきゆく仲間の言葉”一日一笑”、AAでの”今日一日”という事をいつも頭の中に入れて、これからの人生に活かしていけたらと思う次第であります。

H・K

お気楽の会 3月の俳句

兼題「信」 または自由

特選 平穩を信じて仰ぐ桜の木 一

準特 どぎまぎと卒業式と通信簿 みみ

準特 恋人を信じて待つよ春だより せとしゃん

信号機揺らす春風何処いずこ きんこ

花遍路八十八の信の道 イサキ

コロナ禍で中止相次ぐ花見かな ラオウ

道端に膨らむ蕾チューリップ 益田

ベランダに花びら舞い落つ春だより 空知

玲瓏や青信号に石鯀玉 乃無燐

春笑う信じる事で丸儲け 内間

春の夜信じてみよう心の火 社務

触角の感を信じて蟻出づる 録青

グループホームいしずえの庭では、今年も野菜の栽培が始まりました。ナス、ミニトマト、キュウリ、ゴーヤ、パセリなどです。夏の収穫を楽しみにしています。

