

SSKW NPO法人

# 横浜マックニュースレター

2022.1.18

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。

## 新年あけましておめでとうございます。

1月1日(土) 横浜マックの2022年は、いつもと変わらずミーティングから始まりました。午後はみんなで初詣へ。近所の本村神明社へお参りし、それぞれ新しいスタートへの想いを馳せたことでしょう。

ニュースレターを読んでもらっている皆様にとっても良い一年になることをお祈りいたします。本年もよろしくお祈りいたします。



## 横浜市民防災センターに行ってきました。



1月5日(水) 地震・火災体験ツアーに参加してきました。昨年は緊急事態宣言発出のため参加出来ませんでした。横浜マックでは毎年恒例になっています。1923年に起きた関東大震災の揺れをシミュレーションしたり、消火器の使い方を確認したり、普段の防災訓練では体験できないことを体験出来ました。終わったあと、「まだ揺れてるような感じがする」「実際に起きたらこんなに冷静に動けないと思った」など感想を言い合いました。

### 【地震シミュレーター】

震度7の揺れを体験しました。  
手すりにつかまらないと危険。↓



【火災シミュレーター】↑  
実際の消火器と同じ重さです。火の根元を狙って発射します。

### 【減災トレーニングルーム】

何が起るかわからない状況で、  
冷静な行動が試されました。↓



# 横浜マックの仲間に 2022 年の抱負を

## 書いていただきました！

今年はいいい年で、  
病気をしないようにする。

S・M



コミュニケーションを増やす。  
コロナに負けず外に出る機会を増やす。  
仕事を通じて社会に貢献したい。  
健康を第一にして断酒断行継続。

Y・F

今年はスポンサーを見つけてホーム  
グループに定着していきたいです。マ  
ックを卒業して飲まない生活を送っ  
ていきたいです。社会に戻り、仕事を  
して一人立ちできるようになりたい  
です。少しずつ自分も幸せになるよう  
今日一日を大切に生きていきます。

M・U

横浜マックは今月で修了しますが、  
ここで出会った大切な仲間達と今後  
とも AA のミーティングの中で繋が  
り続け、共に飲まない生き方を送っ  
ていきたいです。

R・T

今年も昨年末の継続で断酒・すこや  
かな健康を目指して日常生活を過ご  
します。

ここで一句

「旅に病んで夢は枯野をかけ廻る」

U・M

自分の回復のために、やれている事  
は継続し、やれなかった事に取り組  
む。習慣づけ。体調管理。健康。

K・T

大前提は「完全断酒」の実施です。  
去年は長期入院加療をしたにもかか  
わずスリップしてしまいました。  
今年は二度とそのような失敗をくり  
返さないようにします。

M・K

断酒継続し、体調管理に気配りして、  
何事にも適切に対処できるように過  
ごしていきたい。

H・K

光と希望

お酒などの依存物質を使わないで、  
仲間と共に回復していきたいです。  
朝日を浴びて、神様に飲まないこと  
の感謝をささげます。

Y・S

退院後一年間断酒

昨年に 9 ヶ月に及ぶ入院を無事退院  
し、マック、いしずえにお世話になる  
ことになりました。

問答無用！断酒を固く誓います。  
が、あまり気負わず。自分のペース  
で行きたいと思います。

M・K

今年こそは、一日断酒。

T・A



「日々成長」

先目標に向けて何事にも焦らず  
今出来る事をしっかりやり前向きに  
日々一日一日を大切に生かされて  
生きてゆく。

S・M

お酒・くすり飲まない。今日一日を大切に  
して、断酒生活。酒・くすりに対して無力  
である自分を直視すること。スポンサーシ  
ップを深めること。自立するために一つ一  
つこなして。時間を無駄にしないこと。

Y・K

今年の抱負はみんなと正直な話をもっと  
深めたいと思います。

H・M



新年あけましておめでとうございます。今年  
も飲まない継続、そしてマヨネーズを控  
えてやっていきたいと思います。

T・K

「健康第一」  
昨年は大動脈瘤の大手術をし、今年はその  
後遺症でお腹のヘルニアになり、これから  
一月に手術する予定です。今までアルコ  
ール依存症において、大きな病気をしな  
かった私はショックでした。年齢も62歳。  
身体をいたわって健康第一で頑張ります。

M・M

自分の考えを押し進めるのをあらため、  
人の話をもっと聞くようにして、自分の  
持っている殻から外れて、今までやった  
ことがない、怖かったことに対して勇気  
を出せる一年にしたいと思います。

K・T

## お気楽の会 12月の俳句

### 兼題 「味」 または自由



薄味に飽き病床の生姜味噌 緑青	雑炊を一人で食べる家の味 空知	マスク越し興味津々花唇かな 乃無隣	仲冬の朝伊勢海老の味うまし伊豆 由仁	クリスマスカボチャケーキで味くらべ なんなん	沢庵漬いぶりがつこの母の味 不死鳥	ラム肉を味比べする冬の夜 社務	紅白で幸子が歌う冬椿 ラオウ	クリスマス手作りケーキは母の味 益田	冬のシチューこれだこの味涙する 海斗	美味しいね二人で食べたきりたんぼ 天翔	すき焼きの味見極める親父の眼 実	粉雪舞う大回転の醍醐味 きんこ	湯たんぽをそつとしのばす母ごころ 藤田
--------------------	--------------------	----------------------	-----------------------	---------------------------	----------------------	--------------------	-------------------	-----------------------	-----------------------	------------------------	---------------------	--------------------	------------------------





## ★12月会費・献金者 献品者★

服部秀昭、武田耕一、大桃康義、松田寿子、布施毬江、川村栄子、斉藤利彦、渡辺朋子、齊藤美貴、根本章二、村上恭一、恩賀誠、本山駿一郎、望月健吾、田中美保子、笠松規子、小久保良子、柿山章、三村恭平、東方行雄、村上直人、西岡美知子、久保真、国島豊子、湯川勉、本谷智彦、中村道子、園田嘉和、市川エンジニア株式会社、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、カトリック戸塚教会、カトリック藤沢教会、カトリック二俣川教会、聖心の布教姉妹会、マリアの宣教者フランシスコ修道会戸塚修道院（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。

## ★2月予定★

2月 3日(木) 久里浜病院メッセージ  
2月 4日(金) よしの病院メッセージ  
2月 25日(金) 神奈川病院メッセージ

その他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	
病院	神奈川病院	1	1	2	15	4		19
	久里浜医療センター	0	1	1	利用者年齢別内訳			
	精神医療センター	0	0	0	10代	20代	30代	40代
	大石クリニック	0	1	1	0	0	4	5
	聖マリアンナ川崎	0	0	0	0	0	4	5
	北条クリニック	0	1	1	50代	60代	70代	合計
施設	まゆの家	1	2	3	5	5	0	19
	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	0	3	3	中途退所者内訳			
ネット	0	0	0	就労	他施設	その他	合計	
知人	0	0	0	0	0	0	0	
その他	0	0	0					
合計	3	16	19					

## 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。皆様方からの支援金は横浜マックにとって大きな収入であり、毎日の事業運営及び依存症の啓発活動の資金として大切に活用させていただいております。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	年額一口	50,000円（分割納入可）
賛助会員	年額一口	1,000円（3口以上でお願いします）

会費・献金の振り込みは下記の口座へお願いします。

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

編集人 (NO.345)

特定非営利活動法人横浜マック 理事長 宮永 耕  
〒241-0023 横浜市旭区本宿町91番地6  
TEL 045-366-2650 FAX 045-366-2651  
<http://homepage3.nifty.com/yokohama-mac/>

発行 特定非営利活動法人障害者団体定期刊行物協会  
〒157-0073 東京都世田谷区砧6-26-21  
定価 ¥100-