

SSKW NPO法人

横浜マックニュースレター

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。

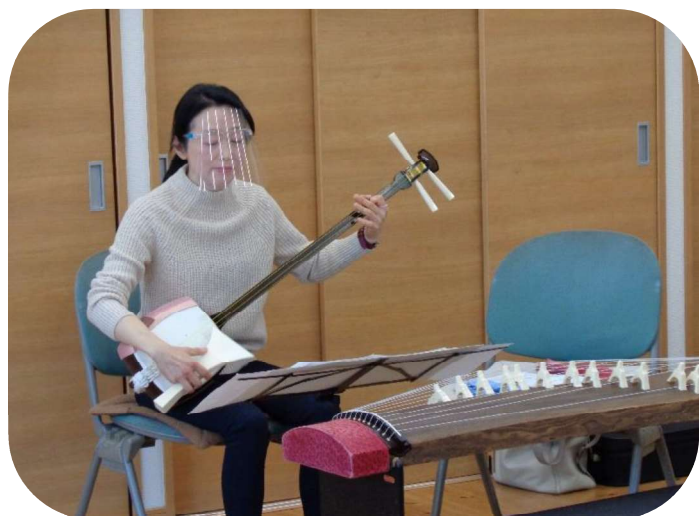
横浜マックのいろいろな話題はネットで「横浜マック」で検索してね。

2023. 1. 14

謹んで新年のお祝辞を申し上げます。旧年中はひとかたならぬご厚情を賜り誠にありがとうございました。横浜マックの元旦は午前中に今年最初のミーティング、午後は近くの本村神社にみんなで初詣に行きました。



1月4日に上田恵子さんのお琴と三味線地唄の演奏会を開催しました。年の初めに素晴らしい演奏を堪能する時間を過ごさせて頂きました。



謹賀新年

利用者に今年の抱負を聞きました。

禁酒、健康第一、家内安全 禁酒のため酒を買わない。健康第一のため禁酒、野菜を食べる。運動する。家内安全のため家族とのコミュニケーションを多くする。良く寝る、早寝早起き、ウォーキングの継続。 F・Y

自分の考えで進んで方向を決める。あまり周りにとらわれない形をしていきたい。頭のリハビリ、深く考えない事、ダメな頭の癖を治す努力をして行く決心。 T・K

断酒の継続、飲み屋には近づかない、今日一日を大事にする、マックを休まない、AA に参加し会場係を全うする A・T

継続!!飛躍!! PS、去年は身体を壊したり、原因不明の高熱が続いたり、精神的にも安定せず入院したり、新しい完治しない病気になってしまったりとマックも AA も行ったり休んだりと思う様に進めない一年だったので、今年は日々一日一日をしっかりとこなし、焦らず無理をしないで、継続出来る年にしたいのと、5月末で2年の契約満期だったり、カンファレンスもして少し先が見えたので飛躍出来る年にしたいと願っています。 M・S

今日一日を実行して行く、マック、AA の参加をかかさないうように断酒を続ける、ミーティングでの会話をしっかりと話していくように努力する。 H・O

断酒の継続、社会復帰。昨年は一年間無事に断酒継続が出来ました。今年も AA に休まず参加して、「会場係」の役割を全うして断酒を継続します。スポンサーとのコミュニケーションも深めて行きたいと思います。病院の主治医の指示に従い、就労活動をしたいと思います。その為に健康管理を徹底していきたいとおもいます。 K・M

今の日常(朝7時に起床してよこはまマックへ通所する)を続けていく、とは言えマックの卒業もあるので朝起きて外出する目標、場所を見つけて根ざして行きたい。日常服薬している処方箋薬の依存を減らしたい。しかし勝手に止める事は出来ないので主治医と良く相談しながら減薬していきたい。 M・Y

第一は健康、今日一日、断酒継続そして社会復帰生活リズムをきちんとし無理ない自分に合った仕事を見つける。第二は週一回でも良いから AA に参加し、今一度自分を見つめ直す。第三は心に悩みを溜め込まず、ポジティブ思考で行動する。 N・K

断酒継続、就職、健康第一
毎週土曜日の AA に参加しアルコールを飲まないようにする。また、清掃の職に就く、早寝早起きをし健康に気を付ける。 K・A

○達成感を得られる一年にする。（作業所の充実を図ると共に AA、ヘルパー調理等にも参加して自分の達成感が得られる様に生活リズムも大事にしていく）

○私は 2 月末でマックを卒業する事と成りますが今まで見守ってくださった職員さんをはじめ仲間の皆さんに感謝しています。これからは皆さんに恥ずかしくない、マック卒業生に成ると共に再出発、人生を歩んで行きたいと思ひます。

M・M

断酒を継続しつつダイエット出来たら元の体重まで戻す。休日に近所の公園を歩く、体重 60 キロ台を目標にする。

I・K

今年の第一目標は断酒の継続です。焦らず、慌てず一日断酒を続けて行こうと思ひます。二番目はマック AA への出席、休まずに出席したいと思ひます。健康で楽しい一年でありますように。

I・T

酒を飲まない、AA で仲間と色々話をする。
野菜を摂って料理をつくる。

Y・E

もちろん、飲まない日々を続けて行く事、今はマックと AA に歩き続けて行く。

健康第一です。

K・Y



お気楽の会 12月の俳句

兼題「忙」または自由

冬至湯の柚子に残りし子の齒型

緑青

春支度自分以外が忙しい

岩

降り積もる白い天使のクリスマス

なんなん

望郷の囲炉裏に集う訛り言葉

藤田

多忙にて語れぬ願ひ冬の星

並

ボール蹴ることどもの声と白い息

順

忙しき年越しそばで節目なり

益田

多忙な日ポインセチアに一目惚れ

乃無隣

くつ下をダンスに下げてクリスマス

ハナ

オリオンや眺め壯観露天風呂

実祥

★12月会費・献金者・献品者★

齋藤美貴、久保真、園田嘉和、宮地尚司、コーブランド育代、相澤雅博、湯川勉

松田寿子、山下由美、布施毬江、三村恭平、小久保良子、東行雄、西岡美知子

石川敦子、聖心の布教姉妹会、国島豊子、中村道子、カトリック藤沢教会、川村英子

マリアの宣教者フランシスコ修道会戸塚修道院、村岡福藏、カトリック末吉町教会

日本キリスト教会鶴見教会横浜マックを支援する会

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。

メッセージ・セミナー

*1月6日(金) よしの病院メッセージ

*1月10日(火) 県立精神医療センターメッセージ

*1月27日(金) 神奈川病院メッセージ

令和4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	0	3	3				
	久原浜宮センター	0	0	0	12	2		14
	精神医療センター	0	0	0	利用者年齢別内訳			
	大石クリニック	0	1	1	10代	20代	30代	40代
	大和病院	0	1	1	0	0	1	4
				50代	60代	70代	合計	
施設	まゆの家	0	2	2	5	4	0	14
	いしづえ	0	5	5	修了者内訳			
					就労	AA	その他	合計
					0	0	1	1
					福祉保健センター			
	0	2	2	中途退所者内訳				
	0	0	0	就労	他施設	その他	合計	
	0	0	0	0	0	0	0	
	0	0	0	その他				
	0	0	0	合計				
	0	14	14					

会員募集のおしらせ

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きます。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□	12,000円(分割納入可)
法人会員	年額一□	50,000円(分割納入可)
賛助会員	年額一□	1,000円(3□以上でお願いします)

(振込先)

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.357)

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://yokohama-mac.blue.coocan.jp>

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-