

SSKW NPO法人

横浜マックニュースレター

2023.2.13

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。

横浜マックのホームページをリニューアルしました！

横浜マックのホームページを、Webかわさきさんのご助力を頂いて2022年5月よりリニューアルしています。毎月の行事予定をウェブ上で確認出来る他、ニュースレターも最新号からバックナンバーまで読むことが出来るようになりました。

横浜マックでの日々の出来事を綴ったブログも更新されています。職員が日常業務の合間に更新しているのですが、残念ながら更新頻度はあまり高くは有りませんが、今年度は最低月一回の更新を目標に掲げて、横浜マックの日常をお伝えしていけるよう努力して参ります。更新が停滞しても温かい目で見守って頂けると幸いです！

病院や関係者、今依存症に苦しんでいる方に横浜マックという施設の情報を提供したい、という目的と合わせて、横浜マックのOB・OG・すでに関わって下さっている方にも今の横浜マックの空気感をお届けしたい、という気持ちを持って、ホームページを運営させて頂いています。是非、お越し下さい！



特定非営利活動法人
横浜マック

アルコール・薬物などの依存症は回復できる病気です

TEL. 045-366-2650

受付時間：9:00～17:00（日曜日を除く）

ホーム 法人案内 デイクアセンター グループホーム 相談支援事業「ともに」 アクセス OB/OG会 リンク集 お知らせ一覧 お問い合わせ



横浜マックホームページ <http://yokohama-mac.blue.coccan.jp/>

2023-02-01

防災訓練



今日は横浜消防署の防災訓練を実施！では先月18日にターに行つて防災訓練の練習をしていたので、中に防災訓練は空の防備の方にお願

2023-01-04

新年箏（こと）&三味線演奏会



今日はお正月が近マックに演（こと）、三味線。いつもの雰囲気は、暖かな音色が、いよつて、と

最近のブログでは、お正月に上田恵子さんにお越し頂いて箏（こと）・三味線の演奏を聴かせて頂いたことや、旭消防署の職員さんにお越し頂いた防災訓練についての記事がアップされています。是非、お時間の有る時にご一読下さい！

横浜マック&グループホームいしずえにつながって

T・I

令和3年の10月頃、区役所からグループホームやアルコール依存症に特化している団体等について案内してもらって、興味関心があるから体験利用してみたいと伝えた。その後、令和4年の1月20日頃、「S病院に入院してください」と連絡を受けて入院。何故こんな遠くの病院なのかわからなかったが入院することになった。(K病院は独立行政法人だし、別のS病院は役所の人と診察に行ったときに入院を断られているからなのか)

最初の1週間は独房のガッチャン部屋で、ベッドもトイレも一緒に食事と同じ部屋。まるで犯罪者みたいな気分でした。何もすることがなく寒い部屋で一人過ごしていました。1週間くらいして一般病棟へ移動したが、なんと和室、畳の部屋です。びっくりしました。ふとんを敷いて10人くらいの人が寝ています。ここは病院?と思った。工事現場の飯場かと思ったものです。何かどこかの収容所?ひとりずつ、「〇〇です。よろしく申し上げます」と挨拶して皆さんと顔合わせ。入院中の洋服が足りないとのことで、何故だかわからないけどパジャマを貸し出された。

その後、入院生活にも慣れて仲良くなった人も多数できた頃、横浜マックへの入所体験を勧められて参加しました。そのタイミングで何故か病院から洋服が返ってきました。初めてのミーティングは「アル中の〇〇です」、みんなで「〇〇」と合唱!気味悪い、やばいところに来てしまった。昔AAに行ったことがあり、あ~同じだやだなと思いました。でも病院で知り合った人に、「他の施設よりマックの方がいいよ」と聞いていたので、「我慢我慢」と思いながら2回目まで体験入居させてもらえました。その後、1ヶ月くらいして正式に入所することができました。

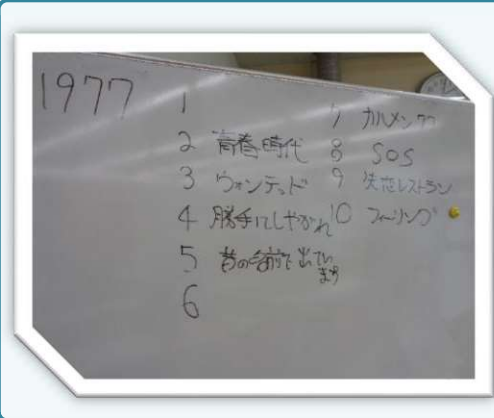
グループホームいしずえに入居して6か月。最初は初めての共同生活で緊張していたが、皆さん優しく接してくれて、プライベートな時間も安心しました。ただ、皆さんの足が速くて困っていると、Kさんが「ゆっくりでいいよ」と言ってくれてホッとしました。買い物はHさんが付き添ってくれて、Mさんとも一緒に仲良く歩いたものです。1ヶ月半くらいで道も覚え、一人で移動することができるようになりました。デイケア・AAのプログラムは毎日ありますが、マイペースでゆったり生活することができ、楽しく過ごしています。6か月を迎え、AAのホームグループを決めました。いしずえのメンバーとも離れ、それぞれ違うホームグループですが、いい勉強になるかと思います。AAのミーティングにも慣れ、横浜マックのミーティングでは寝てしまいますが、AAでは寝ずに参加しています。

今後の目標は、スポンサーを探すことと、就活です。何か働いていないと不安です。働くところをみつけ自立して生活しながら横浜マックに通い、第二の人生を過ごしていきたいと思います。



↑グループホームいしずえのリビング・居室はこんな感じ

2月10日、いしずえの庭も雪化粧でした→



クイズ大会 (2023年2月8日)

緊急事態宣言のなかで生まれたクイズ大会。毎月開催してすでに20回を超えています。クイズの出題者はネタを探してくるのも一苦労…。今回のテーマは音楽！歌謡曲のランキングから年代ごとに出題しました。利用者それぞれの世代感が発揮され、楽しい時間になりました♪

←1977年のベストテン♪1位と6位がクイズになりました。

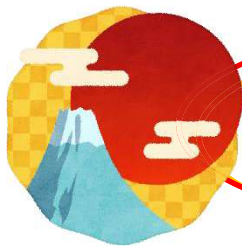
誕生日会 (2023年2月9日)

横浜マックでは3カ月ごとに誕生日会を開催しています。今回は、2,3,4月生まれの間をお祝いし、AAのお祈りを印字した記念品をお渡ししました。

お菓子を食べたあとは恒例のレクリエーション。今回は3チームに分かれて、ホワイトボードに描かれた絵が何かを当てる「お絵描きゲーム」を行いました。



こちらのお題は「失恋したラクダ」→



お気楽の会 1月の俳句

兼題 「夢」 または自由

初夢を見たか見ぬかと雑煮食う きんこ
 初日の出誓つてみせる断酒行 順
 空見上げついに来たなと初雪よ ハナ
 見通しを託す初夢忘れけり 幸千
 寝正月箱根路駆ける夢禱 乃無燐
 年玉の懐事情物価高 並
 琴に酔いこの音とまれ春の夢 由仁
 初夢のパパと呼びたる子の寝言 天翔
 ずわい蟹身をほぐすのに忙しい なんなん
 湯気光る窓から朝日初湯かな 実祥
 年玉の金額見ては大人観る 益田
 初夢がバイオレンスで目が覚める 岩
 ふくろうと枝に降り積む雪と月 空知
 一周忌形見の寒梅微笑まん 菜夫
 初夢やこむら返りの午前二時 緑青

★1 月会費・献金者 献品者★

熊澤隆、国島豊子、西村静子、矢浪絢子、カトリック戸塚教会
カトリック磯子教会、カトリック大船教会、カトリック逗子教会
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。

★3 月予定★

3月 3日(金) よしの病院メッセージ
(オンライン)

3月 16日(木) 聖明病院メッセージ

3月 24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 5 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	3	3				合計
	久里浜医療センター	0	0	0	13	2		15
	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
施 設				50代	60代	70代	合計	
	まゆの家	0	2	2	6	4	0	15
	いしずえ	0	5	5	修了者内訳			
	GHわおん	1	0	1	就労	AA	その他	合計
					0	1	0	1
				中途退所者内訳				
福祉保健センター	0	2	2	就労	他施設	その他	合計	
ネット	0	0	0	0	0	0	0	
知人	0	0	0					
その他	0	0	0					
合計	1	14	15					

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□	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)

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.358)
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-