

SSKW NPO法人

横浜マックニュースレター

2023.3.11

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。

くわしい情報はインターネットで“横浜マック”と検索してね。

いつも横浜マックを応援していただきありがとうございます。今回のニュースレターでは、横浜マックデイケアセンターの利用者2名にそれぞれの想いを語っていただきました。1人は2年のプログラムを修了した仲間、もう1人はこれから修了を目指していく仲間です。

横浜マックを修了して

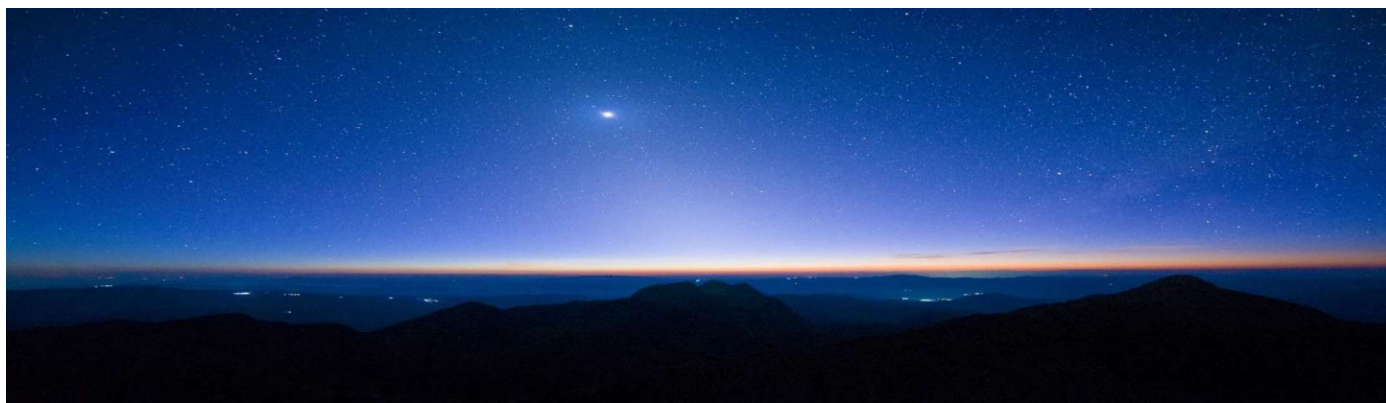
M・M

私は、まる2年間を経て、無事に横浜マックを修了と成る事ができました。

8年前、54歳の時が1度目（約半年）のマックへの通所でした。その時は、自分から絶対に生活保護には繋がりにたくないとの一点張り、自分にはまだ仕事があるとの思いからマックへの通所を辞めてしまいました。その後、トラック運転手の仕事も安定し、生活保護には繋がらなかったものの、1日17時間勤務は身体的にもきつくてそう長くは続かず（2年半）、最終的には横浜の警備会社（羽田空港の現場）で約半年程、順調に働いていました。しかしコロナの影響で仕事が激減し、週一回勤務のシフトになってしまい、週6日は何をやって過ごせばいいのかわからなくなりました。隠し通せない自分は、仕事が終わってからチビチビ飲んでしまっていました。それが、引き金になってしまったのでしょうか。自分に負けて初めて、連続飲酒を経験しました。そこで自分に気づいたので、すぐに山の上の病院に繋がり治療を受けました。退院しても自分の力では回復できない

と経験からわかっていたので、あらかじめ横浜マックへ入所させて欲しいと自分から願い出しました。二度目は断られることもあると思いましたが、快く迎え入れていただきました。その時63歳。これが最後の入院、最後のマックにしなければと思い、AAでは1年のバースデーを迎える事ができました。就職も、マックから紹介されたやりがいのある仕事（就労支援B型）であり、精神的、肉体的にも守られ自分の今の年齢に一番合っていると思います。大事にしていきたいです。本当に、マックの職員、仲間に見守られて修了できることは感謝でいっぱいです。

今までマックで習った事、AAで得た事を胸に、AAと、スポンサーとのスポンサーシップをとりながら一日一日を大事に過ごしていきたいです。ちょうどまる2年、大変お世話になりました。ありがとうございました。「今日一日」と頑張っていきます。皆様、お体を大切に、またAA会場でお会いしましょう。



横浜マックにつながって A・K

自分は、清掃の仕事を5年ぐらいしていたのですが、人事異動で修繕の仕事になりました。それから暇な時間が多くて軽い鬱病みたいになり、仕事をたびたび休みがちになって、お酒を昼間から飲んでもらえるようになって自主退社しました。当時付き合っていて同棲していた10歳年上の彼女とも別れ、昼夜逆転して朝方まで飲むような生活をしばらくするようになってしまいました。

そして一昨年の10月に酔っ払いながら両親と揉め事をおこし、実家の車のワイパーをへし折ってしまい、ブラックアウトをおこしてそのまま警察署に連れていかれました。警察署でも暴れて、脳が萎縮していると診断を受けて病院に入院しました。病院では、始めの一週間ぐらいベッドに拘束させられてオムツを穿かされました。その後、天井のスピーカーが自分の声で反応しているように感じ、ひとりごとを話したり、窓ガラス越しに幽霊がいるといった幻覚を見るようになりました。症状が落ち着いて拘束が解かれてからは、ようやくエントランスと自分の部屋を自由に行き来できるようになりました。

食事だけが唯一の楽しみで、病院食とは思えないほどしっかりしたものでとても美味しかった記憶があります。入院中、特にすることもなかったので、当時、入院していたおじいちゃんの為に千羽鶴を折って部屋中に並べていました。

その後、アルコール依存症と診断されてから一ヶ月ちょっとで退院する事ができ、今では専門の病院に二週間に一度の通院と、横浜マックのデイケアに通所しています。7月13日が最後の飲酒で、抗酒剤が効いてきたせいか500ml1本の缶チューハイですぐに顔が真っ赤になり吐いてしまいました。そのおかげで今では飲酒欲求もわかずにいられているので、このまま断酒生活を続けて「今日一日」を大事にして社会復帰に備えたいと思っています。



相鉄線二俣川駅から徒歩10分ほど。
←もともとはコンビニだった建物です。



基本的に月～土の週6日開所しています。
ミーティングルームはこんなかんじです。→

**横浜マックデイケアセンターはいつでも利用者募集中です。
気になった方はぜひ一度ご連絡くださいませ。**

お気楽の会（2023年2月23日）

横浜マックでは毎月先生方をお招きして俳句の会を開催しています。マックの仲間、職員みんなで四季折々の情感、ふとした時に浮かんだ心の声を575の言霊にのせて俳句に綴っています。

みんな最初は戸惑いますが、お気楽の会に参加しているうちに俳句の楽しみ方がだんだんわかってくるようです。俳句が思いつかない人にもお気に入りの句をそれぞれ選んでもらい、みんなから感想をいただいています。もっとも好評だった一句は「特選」とし、その作者から次回のテーマを提案してもらっています。2月は「花」というお題でしたが、3月は「気」です。どんな素敵な句が生まれるか、皆さんお楽しみにしてください。



↑
横浜市旭区の俳句会に参加し、地域の会場に展示される機会もあります！

お気楽の会 2月の俳句



兼題 「花」 または自由

特選

菜の花を摘んで彼女の髪飾り

実祥

手を振るも車窓は雪の花模様

幸千

バレンタイン縁のないまま年を取り

空知

底冷えの歩く歩道に花一輪

順

向こう傷火花バチバチ猫の恋

乃無燐

花ひとつ希望の春に胸はずむ

並

しやくなげの花芽ふくらみ春近し

菜夫

かたくりの花の生い立ち覗きけり

行雲

ふと思ひ梅の花咲く曾我路つく

きんこ

チューリップの花束かかえ彼女へと

益田

春の朝空見上げれば花びらが

ハナ

花ひらく心はずませバレンタイン

なんなん

「鬼は外」花壇にそつと豆を撒く

岩

薄氷を片つ端から割る子かな

緑青

★2月会費・献金者 献品者★

国島豊子、篠原謙二

(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。

令和5年2月利用者報告

★4月予定★

4月 7日(金) よしの病院メッセージ
(オンライン)

4月 28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。

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				
	久里浜医療センター	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	3
					50代	60代	70代	合計
施設	まゆの家	0	2	2	6	4	0	14
	いしずえ	0	4	4	修了者内訳			
	GHわおん	0	1	1	就労	AA	その他	合計
					0	0	1	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	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.359)
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9-1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-