

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。 **2023. 7月21日**
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。

横浜マックに新しい仲間がふえました。今の思いを聞かせていただきました。

私が横浜マックに初めてきたのが5月10日、それから10日程すぎました。最初はどんな所か、何をやるのかの大きな不安が心の中にありました。毎回参加するたびに、自分が知らなかった事を聞き参考にさせてもらってます。今はまだ数回だけ参加させてもらって流れに合わせられる様にしながら1回1回ごとに勉強です。これから正しい生活を自分で作り上げていきたいと思います。

断酒はもちろん酒のない生活においても、考えた生活、頭の中に酒を思い浮かばない行動をしていきます、人との付き合い方を考えて良いものだけを取り入れ、明るく楽しく生きていく気持ちの強化をしていきたいと思います。過去を振り返らず新しい自分の生活をしていきたいと思います。

S・O

5月20日（土）に開催した春季ステップセミナーでの感想文です。
前回載せられなかった感想文の読きを掲載します。

約5～6年ぶりのセミナーに参加して色々と思い出したことがあった。横浜マック以外にも他方面から色々な施設が参加して活気があったのはとてもよかったと思う。

以前にも書いたと思うが、普通の人にしか見えないのに、やはり仲間の話を聞くと、安心するのはなぜだろうか？自分一人ではない、と言うことなんだろうと思う。断酒をするにあたって、なるべく一人にならない様に仲間と一緒にいる時間を持ち読けたいと思った。

あと、断酒の三本柱（通院、抗酒剤、自助グループへの参加）を確実に実行していこうと改めて決意したセミナーでした。

T・K

初めての参加だったため、よい体験になりました。特に、ステップ4以降は未知であるため仲間のお話が興味深く参考になりました。個人的には、山谷マック40周年セミナーがとても明るく暖かい 雰囲気印象に残っているため、少し静かだなと感じました。

会場のホールで色々な書籍やリーフレットを購入できるのはとてもよいなと思いました。

M・T

横浜マック春季ステップセミナーの感想は、ステップ3以降の話が新鮮で、冗談を混ぜながら話す人がいて、自分は人前で話すのが苦手なので話し方が上手でとても良い勉強になり参考になりました。自分もいつか人前で話す機会がある時はその人を参考にして話せたらいいなと思います。また話をしてくれた人のハイパーパワーを力に断酒を讀けて社会復帰できたらいいなと思います。

A・K

6月5日(月)ズーラシア散策に出かけました。 *楽しかった。 *園内が広がった。
 *メンバーとのコミュニケーションが取れたのが楽しかった。 *バードハウスもよかった。
 *地味なんだけどたのしかった。
 *みんなと、いつもと違うコミュニケーションの取り方ができてよかった。



6月14日(水)鍋会です、みんなで一緒に作り上げて食べた鍋は、美味しさも格別でした。

*美味しかった。 *食材がもう少しほしかった。
 *意外な人の良いところが見えた。

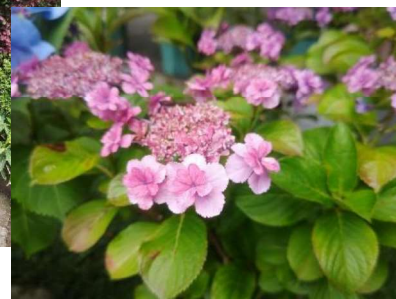
*いい経験になった。



6月14日(火)女性達は鎌倉散策に出かけました。

*海鮮丼の生シラス、小町通りのソフトクリーム🍦が
 印象に残っている。美味しかった♡

*長谷、小町通りがお祭りの様だった
 だったので、いつもと違う散策になっ
 てよかった♪



5月31日（水）アル施連ソフトバレー大会が とどろきアリーナにて開催されました。
 広々とした会場で各施設の仲間とのふれあいがあり、普段の練習ではあじわえない
 熱気ある応援の中での試合をすることができ充実した時をすごせました。
 接戦の中での勝利も心地よい時間でした。
 次も、仲間との楽しい時をすごし、もう少し勝利の時を過ごせればいいなとおもいます。



お気楽の会 6月の俳句
 兼題 「雨」 または自由

おはよつと朝を告げる雨音よ

岩

狐雨虚ろ頭の白風夢

ふゆ

豪雨やみシャワーを終えて枇杷光る

菜夫

くるくると傘の紫陽花子の笑顔

空知

梅雨空の紫陽花映える長谷寺で

並

緑雨去り空き家の軒のひと雲

行雲

散歩道雨で際立つあじさいや

なんなん

雨音で割ったソーダの滲む青

山田

梅雨晴や洗濯物の山消ゆる

乃無燐

シクシクと痛む心と梅雨の空

順

かあちゃんよぞうめんだけはオしゆでる

実祥

暗がりの兄のシャツ追う蛭狩

緑青

準特

準特

準特

特選

★6月会費・献金者 献品者★

五味廣文、中村エミ、萩尾友紀、宇梶正子、沢辺百合子、市川エンジニア(株)、松木英雄、民衆館、恩賀誠、宮地尚司、高木陽子、関和子、青木恵子、佐野美樹子、日本キリスト教会鶴見教会横浜マックを支援する会、名取秀彦、国島豊子、本山駿一郎、(継承略、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。

★8月予定★

- 8月 4日(金) よしのHPメッセージ
- 8月 18日(金) 誕生日会
- 8月 21日(月) 県立精神メッセージ
- 8月 28日(金) 神奈川病院メッセージ
- 8月 23日(水) 軽体操
- 8月 24日(木) 俳句教室
- 8月 25日(金) 神奈川病院メッセージ
- 8月 31日(木) クイズ大会

所属		新規利用者	継続利用者	合計	利用者合計			
病院	神奈川病院	1	3	4	男性	女性		合計
	久里浜医療センター	0	1	1	13	3		16
	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
					0	0	1	4
				50代	60代	70代	合計	
施設	まゆの家	0	2	2	8	3	0	16
	いしずえ	1	4	5	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	2	14	16					

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)
- 献金 ご寄付はいつでもありがたくいただいております

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.363)
 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—