

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年9月15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。

8月に誕生日会を開催しました。横浜マックでは定期的に合同での誕生日会を開催しています。今回は、8・9・10月の仲間の誕生日会を開催しました。誕生日会を迎えて思うこと、ふりかえってみて思うことを感想文という形で紹介します。

誕生日会 Y/K

誕生日会をして頂いてありがとうございます。マックでは、三度もして頂きました、とても楽しかったです。

みんなで、ピンポン玉ゲーム・お絵かき当てゲームをして楽しく過ごしました。ですが、年はとりたくななくても、一年ごとにとるものですね!! とは言え、楽しい時間でした。

おかげさまで、楽しくすごさせて頂いているので、飲まない日々を一日一日すごさせてもらっています。

今日一日を大切に生きていきます。ありがとうございました。

誕生日会 S/O

誕生日会ありがとうございます。まさか誕生日会があると思わなかったのでありがたいと思いました。

みんなそれぞれの悩みを抱えていると思うと、共感でき嬉しく思いました。酒の無い生活を日々目指している仲間の普段見られない笑顔が出ていて新しい面を見られて良かったと思いました。

自分の誕生日は今までは両親、姉、友人が酒を飲みながら祝ってくれていたもので、いつもと違ったように感じました。祝いといえば酒がつきものとなっていたが、これからは今回のように酒の無い誕生日になるのかと自覚しました、自分はもう酒の無い人生を送って行くのを確認しました。酒が無くても楽しい事がいっぱいあると思うので前進あるのみだと感じました。誕生日会の準備も大変だったと思うとありがたく思いました。自分はもう酒を飲むと死ぬと言われていることを自覚していきたいと思います。

誕生日会 T/K

何年振りくらいかやっていただいて、非常に楽しかったです。アルコールを飲みまくっていた時は、誕生日など気にもしていませんでしたが、シラフだと気になるものです。大勢の仲間とゲームをしたり、おやつを食べたりと非常に楽しかったです。あっという間の時間でした、アルコールが無くても、意外に楽しめたのも新たな発見でした。

これからの人生、シラフで楽しみを見つけていきたいと思います。

## 誕生日会 K/T

8月18日の誕生日会ですがマックに通所して約3～4年になります、毎回貰う楯や記念品も、4枚ぐらいになってしまいました、今もグループホームに自分のやってきた証として、残しています。マックで心掛けていることは自分が仲間より早く入ってきたと、先輩顔するよりも、なるべくミーティングの時間が許す限り、人の苦しさや悲しさを理解してあげられる様にと気持ちに命じています。

自分がこんなに変わったのも自分の日々の鍛錬でもなく、いつも、心の奥深くに、見えない、言えない、声も出せない、一瞬の瞬間も共に分かち合える、ありがたいミーティングの時間があったからです。うそのようですが、「ミーティングの時が何か自分にとってかけがいのない時だ」とやっと感じました。

最初にきた時はいいかげんな態度でやっていたのですが、3年、4年ぐらいになって、やってきた流れで、あほな自分でも、毎日毎日、今日一日、今日一日の登り坂をきめられた様に時間も守って自分自身の自我、わがままをすてて、新しい未来に、そのためにも、とにかく自分で決断できるためにも、私もまだまだ努力不足なので、マックやAAなどの見えない何かの力が不可欠だと、自分が今考えている力を自分が信じる力を信じて今の様に、信じて、行動力ある人になっていければいいと思います。とにかく行動。

横浜マックでは、ミーティング形式のプログラムはもちろん、そのほかにも様々なプログラムを行っています。

今月号で掲載させてもらった3か月ごとに開催している誕生日会!! 他に先生をお招きしての俳句教室、ヨガ教室、パッチワーク(女性プログラム)、軽体操、職員司会によるクイズ大会、依存症関連のビデオ鑑賞、娯楽としてのビデオ鑑賞、旭区ふれあいスポーツ大会に向けて卓球練習と、様々なプログラムを行っています。ミーティングにおいても、OG、OB、AAグループの仲間を招いての司会、利用者による司会など日々様々なプログラムに皆さん向き合っています。

コロナの5類への移行により、セミナー等の参加が(一日を通して)可能になり利用者の皆さんに、より充実したプログラムを提案出来る様になりました。

今後も、横浜マックニューズレター、ホームページでの配信などを通して近況を伝えていけたならと思います。



横浜マックで

玉城 誠

今年の2月から横浜マックで仕事をする事になりました。最初に声をかけてもらったのが一年程前になります。機会があれば支援に携わる仕事が出来たらいいなと漠然とした思いがあったので、「やらせてください」とその場で返事をしましたが、その後色々考え悩むことが出始めたりもしました。

思えば、その時点での仕事や飲まない生活に少しばかりの不満や不安があるとはいえ、転職し何かを変えるほどの不満不安はなかった事もあり、横浜マックに転職するまでの期間、考えさせられました。「どうすべきか」と、「横浜マックで仕事をするとして自分に何が出来るのだろう」と、悩み考えたりしたのですが、「年齢的にも最後の機会になるのかな」と思い転職を決断しました。

2月から勤務し今は9月になり、8か月たちましたが。力不足を感じています、どの様な支援ができ、その為にはどんなスキルが必要で何をすべきなのか、自分に足りない事が多すぎてあきれれるほどです。想い悩む事だらけですけど、飲まない生活をしてみたいと想い始めた時の様に、出来る事を一つ一つ積み重ねていき横浜マックを利用してくださる皆さんの力になれる様頑張ります。



お気楽の会 8月の俳句

兼題 「坂」 または自由

特選  
準選

億年の果ての一秒星流る

緑青

夏の日の乃木坂かくす日傘達

きんこ

ママチャリに気合を込めて汗の坂

菜夫

秋の海揺れるヨットと我が心

順

京に秋葉の色映る八坂街

藤田

夏の空あの雲来たが傘は無し

並

ドラキュラや拭う口元初西瓜

山田

無理矢理にひねる俳句と秋の夜

ふゆ

松坂屋夏のセールは終わったよ

志夢

浴衣の子澄まし顔して星見上げ

空知

坂上や手を伸ばしたら天の川

乃無燐

坂道をころげおちたら秋の虹

なんなん

竹林の色なき風と暮れにけり

行婁

★8月会費・献金者 献品者★ ありがとうございます

西岡美知子、堀川源、河野香織、聖心の布教姉妹会、日本キリスト教会  
 鶴見教会横浜マックを支援する会、有園田鶴子、中野郁治、国島豊子、  
 河手昇（敬称略、順不同）

★10月予定★

10月6日（金）よしの病院メッセージ

10月27日（金）神奈川病院メッセージ

10月30日（月）ふれあいスポーツ大会  
 卓球大会

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	4	4				
	久里浜医療センター	0	1	1	11	3		14
	精神医療センター	0	0	0	利用者年齢別内訳			
					10代	20代	30代	40代
					0	0	1	3
施設				50代	60代	70代	合計	
	まゆの家	0	2	2	7	3	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
	GH日向台	0	1	1	0	0	0	0
				中途退所者内訳				
福祉保健センター	0	1	1	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）
- 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.365)  
 特定非営利活動法人横浜マック 理事長 宮永 耕 発行 特定非営利活動法人障害者団体定期刊行物協会  
 〒241-0023 横浜市旭区本宿町91番地6 〒157-0073 東京都世田谷区砧6-26-21  
 TEL 045-366-2650 FAX 045-366-2651 定価¥100—  
<http://yokohama-mac.blue.coocan.jp/>