

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12月17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。

11月17日（金）

白根地区センターにおいて数年ぶりに調理プログラムを実施できました。参加した感想と姿を載せています、ご覧ください。



調理プログラムに参加して K/T

調理プログラムを始めてみて、私は普段、料理と言えば、お湯を沸かしたり電子レンジ、それとパンのトースターのみで生活しているので調理実習はいい体験になりました。

調理したものを口に入れるのは久しぶりでいい感じでした。料理をすると気分転換にもなるようで又できるチャンスがあれば参加してやりたいです。マックでのミーティングももちろんですけど、皆でやるさまざまな行事が月に何回かあるのがいいところです。

今回は料理を作りみんなと話す事により普段話さない人と話せたりマック内と調理の場では気軽に接する時が心地よかったです。

何でもやってみると物事の興味がマックで言う自分の行動にもつながるので、普段やらない事でもやってみるのも自分の為にもなるのでこれからも行動を起こす人でありたいです。

調理プログラムでいい一日を過ごせました。皆に感謝です。

調理プログラムに参加して A/K

自分は実家を出ていた頃お酒を飲みながらよく料理をしていましたが、スーパーに買い物に行くのも久しぶりで野菜や卵などの値段が高くなっていて驚きました。一グループ8人で4000円という予算内で自分のグループではカレーとハンバーグと中華スープとサラダを作ることになり、皆好き嫌いなく良かったです。

好きな調理は、中華料理が好きなので中華スープを作りました。本当は調味料でウェイパーが欲しかったのですが横浜マックの方で中華の素を準備して下さるという事で代用しました。味付けは色々な好みの方がいるので自分では少し薄味にしたつもりでしたが皆ちょうど良いと言ってくれて良かったです。

ハンバーグとカレーは女性達に任せ中華スープはすぐに来たので洗い物をしました。ハンバーグの挽肉が余ったらカレーに入れる予定でしたが余ることなくトマト缶を入れてハンバーグはカレーにかけて美味しかったです。時間的にバタバタして、調理・かたづけをしたので、もう少しゆっくり出来たら良かったと思いました。

調理プログラム全体としては買い物も含めミーティングでは見せない顔が見られて楽しかったです。機会があればまたやりたいと思いました。

11月11日(土)に寿アルクセミナーがLプラザにて開催されました。  
寿アルクの仲間のスピーチと出し物等々への感想です。

#### 寿アルクセミナーに参加して H/S

初めて寿アルクセミナーに参加して思ったことは、これだけの大勢の人が集まって一つのことを行ったことはとても素晴らしいことだとおもいました。壇上に上がった人達のスピーチもとても素晴らしいと思い、人それぞれの人生を垣間見た感じがしました。自分はスピーチ中にうつらうつら眠ってしまった事に反省をしている次第です。

会場の雰囲気もとても良く、さすが寿アルクさんだと思いました、最後の出し物ソーラン節も、自分達だけで行うものではなく、一般の人の参加型がよりいっ層盛り上がりとても素晴らしかったです。このアイデアは、これから行う他の施設の関係者も真似をして欲しいですし、お弁当や記念品もあり、自分としては感無量でした。会場も近からず遠からず駅からも近いシタバコも吸えたし、もう一度行うなら、喜んで行きたいと思いました。

10月30日(月) ふれあいスポーツ卓球大会での感想と大会での姿です。

#### 卓球大会に参加して T/I

恒例の卓球大会です。10月30日月曜日に旭スポーツセンターで行われました。晴天に恵まれましたが天気は関係ありません。私と、HさんKさんの混合チームです。開会の挨拶と体操を出場者、スタッフ全員で行いました。いよいよ試合です。HさんKさん、いっしょう懸命戦い一勝一敗、最後は私の出番です。相手は40歳位の男性、きちんと挨拶して礼儀正しい人だ。第一セットはミスなく点を取り勝ち、第二セットもラリーが続いたが圧勝しました。

二回戦はHさん勝利、Kさんは接戦でしたが惜しくも敗れ最後の一戦、第一セットを取り勝負の第二セット、ラリーが続きなかなか連続で得点できません。結局最後は10対8で勝ちましたがチーム全体の得点で結果は敗戦でした。残念でしたが全体で4位といういい成績で終わることが出来ました。飲み物やお菓子もいただき楽しい一日を過ごすことができました、また参加したいです。





二俣川駅、サンハート5階展示スペースにて旭区俳句会主催による旭区俳句会作品展が11月21日（火）から11月27日（月）まで開催され、展示会場に「お気楽の会」の作品が一部展示されました。



お気楽の会 11月の俳句  
 兼題「温」または自由

- |               |                |              |                 |               |                  |              |               |             |               |               |                |              |    |
|---------------|----------------|--------------|-----------------|---------------|------------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|----------------|--------------|----|
| 冬めくも主役成れずや温野菜 | 乾し柿をつるす小さき母の背中 | 朝冷えて光の中に舞う蜻蛉 | シッターの隙間にイモリ梅やむ秋 | 温もりや祖母の作りし玉子酒 | オリオンは寒くないのとつぶらな眼 | 朝夕の温度差ありて立冬よ | 温泉で心を温めホッカホカや | 温室の蕾ほころぶ風の朝 | 帰り道舞いちる枯れ葉秋深し | 秋風に母の背中の中の温かさ | 温泉を肩までつかり木枯らしと | 赤い羽根老若男女の温かみ |    |
| 行雲            | 藤田             | 空知           | 山田              | 乃無燐           | 実祥               | ドラニヤン        | なんなん          | 緑青          | 並             | すがわら          | 順              | 幸千           | 菜夫 |

★ 11月会費・献金者 献品者★

日本キリスト教会鶴見教会横浜マックを支援する会、株式会社フジミネ、

カトリック藤沢教会、梅沢 郁也、池 賢二、澤内 章子（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。

★ 1月予定★

- 1月 3日（水）初詣
- 1月 5日（金）よしの病院メッセージ
- 1月10日（水）みくるべ病院オンライン  
メッセージ
- 1月11日（木）ボッチャ(本村体育館)
- 1月17日（水）横浜市民防災センター  
見学
- 1月26日（金）神奈川病院メッセージ

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	0	5	5	男性	女性	合計				
	久里浜医療センター	0	1	1	12	4	16				
	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				
				50代	60代	70代	合計				
				8	4	0	16				
施設	まゆの家	0	3	3	修了者内訳						
	いしずえ	0	4	4	就労	AA	その他	合計			
	GHわおん	0	1	1	0	0	0	0			
	GH日向台	0	1	1	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	16	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 寄付               任意の金額 いつでもありがたく頂きます。

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.368)

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—