

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。 **2024年1月20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。

あけましておめでとうございます

本年もよろしくお願いたします

2024年1月3日
本村神社での初詣



通所者のみんなに今年の抱負を聞きました。

私は令和3年11月に病院に入院し3ヶ月間の入院生活を送り退院後はマックに2年間週4日通所し今年1月に退所に至ります。今年の抱負も語れるのも病院関係者、職員、家族の支えがあってからこそと思います。社会復帰に向け現在では正職員として頑張っています。根本的にストレスを溜めない事が私の依存症回復の始まりと認識出来る事がこの2年間だったと思います。やり直しができるのもマックに来て「自信」がついた事です。 **K・N**

お酒をやめること。横浜マックに来始めて初めて止められそうなのでマックに通いたい。 **S・H**

とにかく毎年初めに考えるのはいつも一緒に、やめる、断酒それだけです。それさえ守っていれば、間違いがないことがマックへ通所してわかりました。そうなれる様になったのも、やってきたからわかる様に理解でき、これからもわからない事がありますが、断酒できていれば、少しは道が進めていけるので、時間と共に前に向かってやっていければと考えています。 **K・T**

責任ある行動、自分のやるべき事に対して責任を果たすこと。仕事に対しても、普段の生活に対しても、グループでの役割に対しても。もちろん飲まない日々を続けて生きて行く事。 **Y・K**

今年はお酒を飲まない事を継続していく、その為にマック、AAに規則正しく通い、自分の話を深めていく。また通い始めた作業所に定着していく。これから先、しっかりした考えで過ごしていける様に頑張っていきたい。 **O・H**

今年でアルコール依存症と診断されてはや8年になります。順調にきていた断酒生活も途中でスリップしました。改めて断酒の継続の厳しさを実感しています。ただ、スリップした事によって新たに気が付いた点が多数ありました。今年はそのような点を無駄にしないようにしてまいります。今年が龍年ですので、龍のように飛ぶが如くので、断酒を含めた生活を送っていきたくです。 **T・K**

休まずに横浜マックに通所したい。横浜マックに通所していると安定しているのでこれを継続したい。

S・K

今年はマック卒業であり年齢も65歳になるので、断酒を実行して体力の増進に努めて、健康第一と家内安全を目標にする。自分の意志の弱さを直して、健全な精神に近づけるように努力したいです。

Y・F

私は横浜マックに正式入所して、約3年間が経過しようとしています。そして「いしずえ」にて生活しております。この3年間、特に問題なく過ごしておりましたが、途中1回だけ、処方薬のオーバードーズで入院してしまいましたが、その後は問題なく過ごしています。断酒も継続しています。今年の目標は、仕事をきっちりやる事と、もちろん断酒を継続する事です。

M・K

現在の置かれている自分を現実的に考えると、今まで安易な行動をとって失敗していたのですから用心深く行動していきたいです。どうしても自己中心的発言や行動をとる自分がいます。その前に一呼吸をとれるようにしたいです。他人にも自分にも素直でありたいです。また受けとめることも、他人の心に対しても思いやりを持つことも大切にしたいです。

T・K

今年の目標としては、薬の投与を終わらせる事です。薬が無くても生活できる位、身体の回復を目指したいです。抱負としては、横浜マックを早く卒業して一人暮らしをしてみたいです。しかしこれはあくまでも抱負、目標であり、現時点では、とても難しいと思いますが大きな希望として夢を見る事も大事だと思います。

H・S

今年の抱負は三つあります。一つ目は基本に忠実である事です。基本とは、横浜マックで繰り返し分かち合っているステップ1・2・3を実践して行く事です。自分なりに言葉で表現すると、一杯の酒が自分を狂わす事と自分の考えだけではこの先生きていけない事を認める事、信じて委ねて行動して手放す事がそれにあたります。二つ目はアルコールの代わりに棄ててきた「無駄」を愛する事、最後は人生の無駄も苦しさも総てを味わう事です。

M・K

今日一日マックプログラムとステップを実践し、病的な行動をとらない為に最善を尽くす事。6月には引越しを計画していたり、10月からは現場が変わるか会社が変わるかといった部分で仕事の面で多少環境が変わるため生活習慣の乱れから問題に結びつく恐れがあるので、しっかりとそれらを受け入れて、マックへの通所と自助グループの参加を第一に考えていける様にしたいです。

T・S

あと半年のマックでしっかり行動、スピーチ力を身につける、就労もしながら別の就活もしたいと考えています。新しい住居も探さないといけないし忙しい一年を過ごす気がします、来年の今頃には、落ち着いた生活ができればいいかなと思います。まずは健康に気をつけて楽しく過ごすことが一番です。

T・I

2023年は、不慣れた通所や更年期障害、体調不良にとっても苦しんだ一年でした。状況は変わっていませんが、2024年はより自分の心や体調と上手につきあっていく方法を模索しながら、くれぐれも無理はせず自分を労って、断酒継続していきたいと思っています。

M・T

合同クリスマス会について T・K

12月25日にLプラザで合同クリスマス会を行いました。我々横浜マックも参加しました。私自身も久しぶりだったので楽しかったです。仲間の皆さんも、声が出ていて非常に良かったです。

横浜マックはだしもの出番が一番最初だったので、皆さん緊張するかなと思ったのですが、全然平気でした。決め手はギター、シンセサイザーだと思いました、カラオケ音源よりライブ感が伝わったと思いました。2024年のクリスマス会も楽しみたいと思いました。



お気楽の会 12月の俳句

兼題「雪」または自由

特選

雪晴の大地きらめく陽の匂い

緑青

雪化粧飽きずに眺む男富士

菜夫

夜空から向かってくるよ雪の粒

ドラゴン

リードひき鼻に雪のせはしゃぐ柴

うちむら

出稼ぎで家族を想つこの上野

並

コロナ禍を知らぬが仏雪女

幸千

雪見酒ゆらゆら眺む冬の月

乃無燐

雪原に野うさぎ出会いにうめこ

文太

好奇心仔犬の熱気雪溶かす

山田

ひとり酒明日は我が身雪倒れ

順

粉雪に胸踊らせてシユテムターン

藤田

オリオンの大きな胸に父惚ぶ

実祥

雪どけに雪見たいふく恋しがる

なんなん

空っ風我が故郷は雪の中

空知

眠い朝雪のキャンパス胸踊る

岩

ひらひらと迷い消えゆく初雪や

行雲

★12月会費・献金者 献品者★

山下由美、齋藤美貴、石川敦子、柿山章、洲崎一雄、小久保良子、潮田重子、堀川源、日本キリスト教会鶴見教会横浜マックを支援する会、東行雄、大地の会：横山秀昭、カトリック末吉町教会、会澤英樹、木下庸子、熊澤隆、西村静子、村上直人、三村恭平、カトリック逗子教会、久保真、藤沢カトリック教会、マリアの宣教者フランシスコ修道会戸塚修道院、大桃康義、聖心の布教姉妹会、カトリック二俣川教会、中村道子（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。

★2月予定★

- 2月 2日（金）よしの病院メッセージ
- 2月11日（日）AA白根グループ オープン
スピーカーミーティング
- 2月14日（水）みくるべ病院メッセージ
（オンライン）
- 2月16日（金）調理プログラム（白根地
区センター）
- 2月23日（金）神奈川病院メッセージ
- 2月29日（木）久里浜病院メッセージ

令和5年12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				
病 院	神奈川病院	0	4	4	男性	女性		合計
	久里浜医療センター	0	1	1	11	5		16
	精神医療センター	0	0	0	利用者年齢別内訳			
	みなと赤十字病院	1	0	1	10代	20代	30代	40代
					0	0	2	3
				50代	60代	70代	合計	
施 設	まゆの家	0	3	3	6	5	0	16
	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
	札幌マック	1	0	1	0	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	1	1	
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.369)

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 東京都世田谷区砦6-26-21
定価¥100—