

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2月16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。

2024年1月5日（金）新しい年にふさわしく お琴演奏会を開催しました

毎年、有線放送しか聞いた事がなく初めて生で、琴、三味線を聞きました。感想としては当たり前ではありますが、素晴らしいとしか言いようがありません、日本の文化、伝統に触れ合っこれ程感動、感激した事はありません。大げさではありますが来年も、聞きたいと楽しみに一年を過ごしてまいりたいと思います。

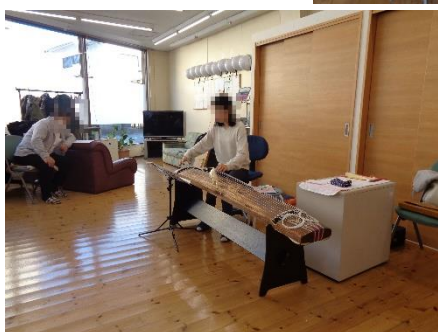
H・S

上田恵子先生の演奏を聞き、お琴の「春の海」は、よく正月に流れる曲で、昔私は、ホステスの頃、店が終わり夜中に開いていたお好み焼きの店で、酔っぱらって「ツンツクツクツクツン」と歌っていたなと思い出していました。三味線で歌を歌ってくださり、子供の頃に聞いた知っている曲を聞いてすごく感動しました。思わず涙が出ました。まだ自分に涙があったことになんだかうれしく思いました。機会があればまた演奏にいらしてほしいです。

T・K

初めて生で琴を聞きました、非常に品のある音色で感動しました。それと、弦がナイロン製である事も勉強になりました。不思議と飲酒欲求はなかったですが、正月らしくて心が穏やかになりました。年始から心の栄養がとれてよかったです。

T・K



今月、横浜マックを修了する仲間のメッセージです

私は、令和4年1月にアルコール、多剤乱用により精神病院を退院し休職期間を頂き、これからの生活習慣を変える為、横浜マックに通所し今月末に修了致しました。

この2年間での飲まない生活は、やはり一人で止める事は困難でした。家族、社会にも迷惑を掛け、このストレス解消から又、逃げるにはやはりアルコールしかありません。やはり通所中に再飲酒してしまいました。通所だから黙っていれば問題ないと思いましたが、あるイベントに参加させて頂き、壇上にて飲まない生き方をしている話を聞き、自分自身が恥ずかしくなり翌日、職員さんに正直に再飲酒を報告しました。

入所した頃はコロナがまん延し、イベントが中々ありませんでしたが、この2年間で確実に『生活リズム』は変わりました。このリズムを崩さない事でアルコール、多剤乱用をする事のない『自信』がついた事は確かです。また崩れる恐ろしさも教えてくれました。今日一日を大切にしこれからはブレない生活を目指したいです。

K・N

遅くなりましたが去年開催されたアル施連フェスティバルに参加した仲間のメッセージです

アル施連フェスティバルに参加して

♪ジャンボリーミッキー ジャンボリーミッキー^^♪フェスティバルに参加した後遺症で、思い出すと今でも頭の中に陽気なリズムが流れ、思わず踊り出しそうになります。

十一月二十八日に、川崎のとどろきアリーナで行われたアル施連フェスティバルに参加して来ました。横浜マックに正式に繋がって約六か月、私は職員さんから初めて公の場でのスピーチを提案して頂きました。

正直に話せるだろうか？そんな不安がありました。普段のミーティングで正直に正直にと自分に言い聞かせる余り、「正直に話す」ということが益々分からなくなり、「正直」のゲシュタルト崩壊が起きているのが現状でした。自分に出来るのは、ミーティングでいつも以上に仲間の話を良く聴く事だけでした。

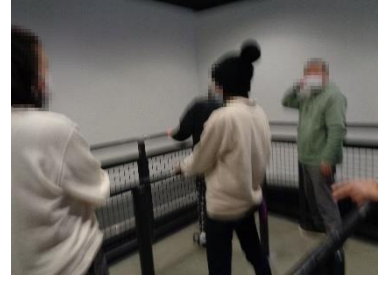
フェスティバル当日、盛り上がりとうる会場の雰囲気胸のザワつきを覚え、それが苛立ちであると自覚もし、何故そのような感情を抱くのか自分で自分が良く分からないと感じました。その気持ちをそのままスピーチのイントロダクションにしました。スピーチが終わった後見知らぬ仲間に、「正直な話で良かったよ」と声を掛けて頂きました。

当初の苛立ちは何処へやら、午後の催し物の最中には冒頭のジャンボリーミッキーを楽しく踊っている自分も居ました。仲間の輪の中で自分自身を見つめ、少しずつでも健康な心を取り戻していきたいと思います。

M・K



横浜市民防災センターでのみんなの勇姿です。



お気楽の会 1月の俳句
兼題「新」または自由

- | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|--------------------|---------------------|----------------------------|---------------------|-----------------|---------------------|----------------------|-----------------------|-------------------|---------------------|---------------------|-------------------|--------------------|--------------------|
| 冬の朝心新たに一歩前進 なんなん | 新成人今だけの夢明日リアル 岩 | 新年に誓いをたてる今度こそ 志夢 | ねんねががつしつにみれて鬼が眠る ドラフニヤハ | 年賀状LINE新旧迷ひけり 幸千 | 新しき春に誓う断酒行 順 | 元旦に掛けた暦の新しさ うちせう | 雪解けの春待ちつつも襟を立て 藤田 | 午前二時ホットケーキの蜜に酔う 山田 | 富士山も遊覧船も雪化粧 空知 | 新巻や母なる川に帰りけり 乃無燐 | 新色のマニキアの手に寒の雨 行雲 | 新春の集い華やぐ琴の節 菜夫 | 新玉の埃きらめく窓辺かな 緑青 | 新年に琴の音色で邪心消え 文太 |
|---------------------|--------------------|---------------------|----------------------------|---------------------|-----------------|---------------------|----------------------|-----------------------|-------------------|---------------------|---------------------|-------------------|--------------------|--------------------|

★1月会費・献金者 献品者★

カトリック戸塚教会、日本キリスト教会鶴見教会横浜マックを支援す

る会、雨宮 美香、岩淵 毅、矢浪 絢子（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。

★3月予定★

3月 1日（金）よしの病院メッセージ

3月 6日（水）紅富士の湯日帰りバス旅行

3月13日（水）みくるべ病院オンライン
メッセージ

3月18日（月）神奈川県立精神医療センター
メッセージ

3月22日（金）神奈川病院メッセージ

3月24日（日）AA横浜地区の集い

| 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 | 5 | 5 | | | | |
| | 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 | 0 | 1 | 1 | 10代 | 20代 | 30代 | 40代 |
| | | | | | 0 | 0 | 2 | 2 |
| 施 設 | | | | 50代 | 60代 | 70代 | 合計 | |
| | まゆの家 | 0 | 2 | 2 | 7 | 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 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 2 |
| | | | | 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 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.370)

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/