

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3月9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。

横浜マックに通所して、過去を振り返って思う事、今現在、日々感じている事、これから飲まないで生きて行く事への思いを感想文という形で伝えてもらいました。

横浜マックに通所して思う事

T・K

私は連続飲酒していた時は、ちょうど無職の時でした。昼過ぎから何も食わずひたすら飲んでいました。仕事をしていた時も飲んではいましたが、仕事が終わったあとでした。無職になってからどんどん酒量が増えていきました。ひどい時は一日に1.8ℓのアルコールを飲んでいました。

三か月が過ぎた頃からだんだんと足が動かなくなり、ほぼ寝たきり状態でしたが、なぜかアルコールを買いにいく力がありました。ある日友人に発見され病院に入院しましたが、二週間位で脱走をしようとしてしまいましたが失敗し、ケースワーカーと呼ばれ、一緒に退院する事ができました。その後ケースワーカーさんが見つけてきた一つ目の精神病院に入院しましたが、アルコールを止める気は全くなく、三か月で退院して、また連続飲酒の生活が始まりました。この時もまだ無職でしたので、すぐに以前の状態になりました。その後、ケースワーカーさんが見つけてきた二つ目の病院が神奈川病院でした。ここに横浜マックの病院メッセージが定期的に来ていました。そのメッセージを聞いているうちに、徐々に自分の気持ちが変化していきました。そこに主治医の先生が「退院したらマックに行きなさい」と言われました。最初はイヤイヤでしたが、毎日通っている内に生活リズムが改善され、食事も三食摂れるようになりました。また、仲間の話を聞いている内に自分の過去を向き合える様になり、もうあのひどい状態にはもどりたくない、という気持ちが強くなりました。

今、横浜マックには非常に感謝しています。長年飲んできたアルコールは一人では止められない事も教えて頂きました。あと、朝起きていく場所がある、というのは自分にとってはかなり重要です。これからも断酒を継続していき、飲まない生き方を確立していきたいとおもいます。



白根グループによる OSM に横浜マックのプログラムの一環として参加しました。いつもと違う分かち合いが、良い刺激になってもらえたらと思います。先ゆく仲間の「共に生きる」というテーマでの「飲んで生きていた生き方」と、今、手にすることができた「飲まないで生きていく生き方」のスピーチを分かち合えた OSM になりました。

横浜マックの仲間 2 名もスピーカーとして参加しました、その時の感想を掲載します。

AA 白根グループオープンスピーカーズミーティングに出席して M・K

白根グループの仲間、さがみ、相模大塚、港北、めぐみグループの仲間、当日は天気も良くてたくさんの来客があり、活気あふれる OSM になりました。私は午前中二番目のスピーカーでした。初めての参加でしたので、緊張しました。皆さんとても話がうまく、自分もそのように話せるか心配しました。話してみると、思っていたよりスムーズに話ができ、よかったです。次回も参加したいと思います。

白根 OSM について H・S

今回 OSM で初めて出席しスピーカーをさせて頂きました。それも一番最初のスピーカーでとても緊張しました。来客した人達も大勢いました。テーマは「共に生きる」で何を話せば良いのか一週間前から考えたのですが、思い浮かばず、結局当日思い浮かんだ事を話したのですが、途中頭の中が真っ白になってしまい、自分でも何を話したのか思い浮かぶことができませんでした。終わってみればあっという間の 15 分でしたが、自分なりに有意義なスピーカーだったと思いました。他の仲間のスピーカーも大変素晴らしく勉強になり心打つ物がありました。OSM 自体とどこおりなく無事に終わりホットしました。これからもスピーカーをする機会があれば、是非しゃべりたいと思いました。

速報

横浜マック 40 周年感謝の集い

日時：2024 年 8 月 24 日（土）

会場：旭公会堂（旭区役所・4 階）

* 詳細は後日あらためてお知らせします

* みなさまのご来場を心よりお待ちしております！

2月16日（金）調理プログラムを白根地区センターで行いました。
今回で何度目かの開催でみんなも少しは手慣れてきたのかな？
下ごしらえも順調、出来上がりも良く、みんなで美味しくいただきました。次の調理プログラムも楽しみです。



お気楽の会 2月の俳句
兼題「鬼」 または自由

底冷えや始発待つ手の鬼ころし

うちむろ

節分に投げた豆を孫つまむ

順

鬼は外豆を頼ばり歳の数

藤田

節分で心の邪鬼も追い払う

文太

裏金の議員一掃鬼は外

乃無憐

轉りが過ぎゆく冬の禪道場

空知

ストーヴや離れ難くも鬼婆

山田

路地裏の間より聞こゆ鬼は外

緑青

春めきて鬼門に風が抜けにけり

幸千

ぎしぎし見どこに行っても鬼ばかり

なんなん

追いはらえ心の悪鬼寒風で

ドラ・ニャン

14日前夜の妹鬼神ない

岩

鬼の面敵わめ笑顔福は内

葉夫

冴え返る庭に残され鬼の面

行雲

★2月会費・献金者 献品者★

堀川 源、大森秀樹、カトリック磯子教会、大船カトリック教会、富士カトリック教会病者の会、古田英子、根本祐輔、篠原謙二、日本キリスト教会鶴見教会横浜マックを支援する会（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。

★4月予定★

4月 5日（金）よしの病院メッセージ

4月 7日（日）山谷マックセミナー

4月10日（水）みくるべ病院オンライン
メッセージ

4月20日（土）RDP 横浜セミナー

4月26日（金）神奈川病院メッセージ

令和 6 年 2 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	9	5		14	
	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	1	2	
施 設	まゆの家	0	2	2	50代	60代	70代	合計	
	いしずえ	0	4	4	6	5	0	14	
	GHわおん	0	1	1	修了者内訳				
					就労	AA	その他	合計	
					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 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.371)

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/