

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4月12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。

3月に横浜マックを卒業していく仲間のこれまでの思いを掲載させていただきました

横浜マックを卒業して

Y・K

今月で横浜マックを卒業します。

長かった様な短かった様な気がします。私が、お世話になった頃は、コロナで何処にも行く事が出来ませんでした。やっと2024年3月に紅富士に行く事ができて嬉しかったです。

横浜マックに来た頃は職員さんを困らせてしまいましたが、行くのがやっと、帰るのがやっとでした。提案された事もやらず、言う事も聞かず、正直でなかった気がします。ですが、職員さんのおかげで、どうにかこなしてきたのでは、やってこれたのではないかと思います。これから、やるべき事をしていきます。AAに繋がれたこと、生活習慣を整えられた事に感謝しています。調理プログラムも、ボッチャも色々な行事やパッチワークも楽しかったです。これからの方が大変だと思いますが、今日一日を大切に生きていきたいと思っています。本当にありがとうございました。



ふれすぽ卓球大会での勇姿

ズーラシアにて



美味しそう

ほのぼの～



横浜マックを卒業します

A・K

自分にとってマックでの二年間は、ちょうどコロナでイベント事が少なくバーベキューが一回、調理プログラムが一回、大池公園の花見が2回、ズーラシアが2回くらいでした。なので後半の一年は少々長く感じましたが仲間やスタッフさんのおかげで、お酒をやめる事ができ感謝しています。

4月から仕事が本格的に始まり本格的に働くようになりますが、これから先も断酒生活を続けていこうと思います。短い間でしたが、お世話になりました。

何年かぶりの紅富士温泉バス旅行へ行ってきました♪

横浜マックでの一日レクで紅富士の湯は、楽しく過ごしました。久しぶりに近くでの富士の眺めは素晴らしく、美味しい料理に舌鼓を打ちとても楽しく思いました。今後もこの様なレクがあれば参加したいと思います。

F・Y



食事はまあまあ良くほうとうが温かく良かった。温泉はぬるくて残念でした。食事は量は多かったから少なくして質を良くしたほうが良かった。

H・O

みんなと一緒にバスに乗りどこかへいくのは新鮮な気分でした、また食べるのもできて、またそういう事で連帯感ができて、行事もいろいろ勉強になります。そういう気持ちが人との関わりには必要だと感じたのがよかったです。みんなと行動する事によって酒で孤立していたのが良くない事も思い出されて一緒に行って良かったです。

T・K

温泉の当日朝、小雨が降っていたので雪にならないか心配しました。しかもバスの座席は狭く少し息苦しい感じがしました。温泉では先に食事をとりましたが、自分的にはお風呂の後に食べたかったです。食事は素晴らしいとは言えずそこそこでした。露天風呂も度が低すぎて湯船から出られませんでした。結果的には普通な感じがしました。

S・H

横浜マックへ来て、初めてのバス旅でした。久しぶりのジャグジーのおフロ楽しみました。アルコールのないとってもクリアな頭で五感もみがけたみたいです。

T・K

小雨の中バスの中で仲間との会話も弾みワクワクしながら温泉楽しみました。少しお湯がぬるかったのが残念でした。

I・T

久しぶりの紅富士温泉だったので、かなり良かったです。毎日入りたいです。食事美味しかったです。また、行きたいです。

K・T

清潔で温かい雰囲気、特に2階の風呂や大広間から広く景色が望めるのが開放感があって心地よかったです。食事は、煮物、焼物、名物のほうとうの汁物と一通り揃っていて、一品料理が多くなってしまいうひとり者には有難かったです。信玄餅ソフトクリームも美味しかったです。もしまた行ける機会があれば嬉しいなと思いました。

K・M

久しぶり（二十年振り）に温泉に入りましたが、とても体が温まりました。特に露天風呂がよかったです。料理は品数が多くとても豪華で、美味しかったです。特にほうとうが美味しかったです。また行きたいと思います。

K・M



新マック号到着！！

横浜マックを支えてくださっている皆様のお力添えにより、新しいマック号が来てくれました。心よりお礼申し上げます。感謝の気持ちを忘れることなく、大切に乘らせていただきます。ありがとうございます。



お気楽の会 3月の俳句

兼題「旅」 または自由

ひとり旅心やすませ春の朝

なんなん

桜舞う想い遙かな旅の空

藤田

幼少の想い出の道つくし踏む

順

頬を打つ雪解霽や独り旅

行雲

旅鞆抱へて春の泥踏ぐ

緑青

菓子の上ルビーも穠せる春苺

山田

旅先で春の香りを満喫す

文太

久里浜へ旅と言ひ詠春日和

幸千

雪どけの景色の中で楽しむ旅

ドラニャン

カフェラテの中にも散り行く桜花

空知

春の旅猫も眠るオランダ坂

うちむら

春休み卒業旅行に地図覗む

岩

旅先にちよつとめかして春シヨール

乃無燐

旅を終え安堵と寂しみ年度末

菜夫

★3月会費・献金者 献品者★

堀川 源、山手カトリック教会福祉教会、聖心の布教姉妹会、カトリック
 雪ノ下教会、日本キリスト教会鶴見教会横浜マックを支援する会（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。

★5月予定★

- 5月 8日（水）潮干狩り
 みくるべ病院オンライン
 メッセージ 15時～
- 5月 22日（水）ズーラシア散策
- 5月 24日（金）神奈川病院メッセージ
- 5月 30日（木）横浜保護観察所アドバイザー

令和 6 年 3 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	1	2	3	男性	女性	合計	
	久里浜医療センター	0	1	1	8	5	13	
	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	0	3
				50代	60代	70代	合計	
施 設	まゆの家	0	2	2	5	5	0	13
	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
					2	0	0	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	1	12	13					

会員募集のおしらせ

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.372)
 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—