

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5月28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。

白根地区センターでの調理実習の様です。

初めて参加させていただいて、とても楽しかったです。食材の買い物は仲間をお願いしたのですが、予算が限られている中でとても上手に買い物をしてくださったおかげで、予定以上の品数を作る事ができました。不思議なくらい分担作業もスムーズで、出来上がった食事もすごく美味しかったです。次回もぜひ参加したいです。 M・T

調理プログラムでは、メインで椎茸の肉詰め、中華スープ、お浸し、アスパラガスのソテー、そしてデザートで白玉アイスでした。とても、満足した食事時間となりました。 M・S

調理プログラムの日、「あ～あ、めんどうだ」と思いつつ出かけましたが、天気は晴れて木々の緑は、輝いて、気分上々で皆で調理したランチも美味でした。 T・K

今回の調理実習は、男子は「すき焼き」でした。だんだん男子も手際も良く大変上手に出来ました。味も見ても素晴らしく笑顔も出てました。大変良かったです。 H・S

今回、買い物から段取りが良くて慣れてくるとやっぱり人って何でも要領良くできます。調理実習はいい生活の訓練になるようです。 K・T

二度目の調理プログラムへの参加となりました。以前別のプログラムで女性だけの料理会をした際に作った白玉を仲間が「また食べたい」とリクエストしてくれたので、今回も作る事になりました。別の仲間が添えるアイスを二種類にしようとして提案してくれました。白玉粉と豆腐を混ぜるのがポイントなのですが、手が滑って豆腐一丁丸々入れてしまいました。職員さんも助けてくれ何とか形になり、美味しいの声も聞けて結果オーライでした。 M・K



OB、OGのみなさんの飲まない生活している今の声を伝えられたらいいなと思います。

### アルコール依存症と診断され Y

病院で診断を受けてから認めるまでの道のりは、とても長くかかった気がします。数回の専門病院への入退院、家庭崩壊、等々回復に結びつくまで日々、私の場合この事実がなければ認める事ができませんでした。何もない状態で主治医の指示により、中間施設、ナイトケアに入所、正直自分の人生どうにでもなれ、という思いでした。

お酒を止めたいという願いのないまま、AAに繋がり、強制された一年365日スリーミーティング、、、そこで得られた事。アルコール依存症は本当に病的で、頭の中を飲酒を欲する気持ちに囚われてしまい。コントロールできない事。死に至る病気で、家族をも巻き込む恐ろしい病である。という事が徐々に理解できる様になりました。

一人で好きな様に飲んで暮らしたいという気持ちから、仲間と一緒に飲まないで、生きていきたい。という思いに変えさせてもらえました。仕方なく過ごしていた中間施設の日々が、今私にとって、感謝の日々になってます。

飲酒の問題だけではなく、自分という人間の内省を通して、より良く変えていく事ができる様等、一日一日を大切に生きていきたいなと思い生活しています。

毎月開催されている俳句教室の感想をお届けします。

### 俳句教室に参加して T・K

五・七・五の文に四季を感じさせる季語をさがす。それだけなのだけど17文字に自分の感性を表すのは、かなり難しいのです。中学生の頃、機能不全で壊れた実家で不登校となり、引きこもりがちだったのですが、時おりほろ酔いの父と、俳句を読みあつては、楽しんだ時もありました。兄も酒が好きな人でした。兄は東京へ出て、美大へ入るという夢を持つ人でした。後にそれも、あまりに大きな夢だったと思ったのですが、多分酒の次に芸術を愛していたんでしょうね。パステルという画材をつかい三人で思い思いの花の絵を描いたことも楽しい思い出です。

時は流れて、酒飲みは嫌だと思ってたんですが、生活の為、板橋の場末のスナックのホステスと身落ちしていた頃、私は七つ上の兄より年上のお客様に対して接客しなくてはならなくなり、彼は自分で楽器を奏でるが、「カラオケは好きではない」という方で、さて、どうやって接客をしよう？と思いつつカラオケのリクエストカードに、俳句を詠み楽しむことにしました。ちょうど店のマスターも作詞家志願の方でしたので彼も巻き込んで三人でカウンターのすみで句会を楽しんでいました。今となっては、思い出となりました。

毎月一回の句会は、皆様の作られる俳句を読むのも楽しませていただいています。酒を飲まない今は、四季をはっきり感じられるのです。これがうれしいのです。風を通る瞬間とか、スローモーションのように目に見えた物を、一つの風景のように俳句にして、表現してみたいです。又は、生活の中の一コマを素直に俳句にまとめてみたいです。忙しくて時間に追われる日常の中で移る季節をゆっくり、ゆっくり愛でていくのは、本当しあわせです。

### 俳句教室にて Y・F

4月25日、横浜マックにおいて俳句会が行われた。日常から離れて俳句を考えることに心を落ちつかせ思いを巡らせることがとても有意義なことだと思いました。季語の選び方もいろいろ奥深いものがあり、今後の自分の為必要な事で勉強になった。新たな視点から日常生活の様子を俳句に取り入れ楽しく俳句作りに生かしていきたい。



お気楽の会 4月の俳句  
兼題 「清」 または自由

特選 花冷えやバスのライトを待ち侘びて

山田

準特 清閑の光にとける花の屑

行雲

若鮎やお肌ピチピチ清纯派

乃無憐

桜霰降る暁の樹の息吹

緑青

白富士の裾野を彩る紅桜

空知

清流に戯れ登る若鮎や

藤田

清流にたゆたう花や麗らかし

ふゆ

青空に清くそびえるいのほり

文太

清水や舞台に繁吹く花の波

うちむら

春の空清酒の杯に花落ちる

岩

春眠は清流沿いで過ぎたい

志夢

青空に色とりどりのチューリップ

順

春の夕あかねの空にもものつれう

ドラ・ニャン

花見会清酒一本を囲みけり

幸千

## ★4月会費・献金者 献品者★

渡辺朋子、山口加代子、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。

## ★6月予定★

- 6月 5日（水）みくるべ病院オンライン  
メッセージ
- 6月 7日（金）よしの病院メッセージ
- 6月 9日（日）みのわマックセミナー
- 6月17日（月）神奈川県立精神医療センター  
せりがや講座
- 6月19日（水）女性：鎌倉散策
- 6月24日（月）ふれあいスポーツボッチャ  
大会
- 6月28日（金）神奈川病院メッセージ

令和6年4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				
				男性	女性	合計		
病院	神奈川病院	0	3	3				
	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
施設				50代	60代	70代	合計	
	まゆの家	0	2	2	4	6	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
					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	13	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.373)  
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9-1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-