

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6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。

ズーラシア散策に参加して Y・F

5月22日に横浜マックのイベントとして、横浜ズーラシアへ散策へ出かけた。普段、なかなか動物園へ行く機会がなかったので、とてもよい機会になったと思いました。かわいい動物たちを見れていやされました。潮干狩りや大池公園などへ行き少々足の疲れもありましたがよい運動だったと思いました。普段話すことが少ない仲間とコミュニケーションをとれて新しい仲間もどんどん増やせたら良いと思います。

今後はイベントとして近場への散策を行ってみたいと思ひ三浦や鎌倉などへ出かけてよい思い出を作っけゆきたいと思ひます。

ズーラシア散策 M・T

今回、マックのプログラムで人生初のズーラシアに行くことができました。

以前から、昨年もプログラムに参加した仲間からとても楽しかったと聞いていたので、行く前からとてもわくわくしていました。

園内には思っていた以上にたくさんの種類の動物がいて、施設全体はとてもきれいに手入れされていて、嫌な匂いも一切なく、お天気もよくとても楽しかったです。

中でも一番楽しみにしていたミーアキャットと、しょぼくれた雰囲気やブイヌ、ゆったり座っていたのに突然奇声を上げてガラスをぶったたき、どこかに走って行ったオランウータンが印象的でした。休憩中に食べたソフトクリームがとても美味しかったです。

少し疲れましたが、とてもいい思い出になりました。



横浜マックを修了し、飲まない生活を続けている OB に横浜マックへの思いや現在の生活について書いて頂きました。

飲まない日々の積み重ね M・N

2021年6月中旬に2度目の「横浜マック」を修了したので、この原稿が「ニューズレター」に掲載される頃には、3年の月日が経っていると思います。修了後、月に1度ミーティングの司会をさせていただく等々・私のお酒を飲まない生活の礎を築いて、再び社会に戻るまでの時間を過ごさせていただいた「横浜マック」の職員の皆さまには、この場を借りてあらためて御礼申し上げます。

精神病院への最初の入院が、2017年9月末なので、アルコール依存症の診断を受けてから今年で7年・子供が、小学校に入学して卒業、中学校に入学する時間と同じ時間が流れていると思うと、長いと思う反面、途中からからは、時間の長さをそれほど感じていないのも事実です。

今回は、修了後の生活等について書きたいと思います。2度目の「横浜マック」の修了から約2年間、青果市場内にある野菜や果物のパッキングをする会社で働かせていただきました。昨年4月中旬に転職して現在は、都内にあるオフィス向けの弁当の製造及び配達をする会社で、配送スタッフの一員として働かせていただいています。配送スタッフですから車の運転もしますが、病気になってからは全くハンドルを握っていませんでした。久しぶりに運転は、冷や汗の連続でした。病気になる前は、20年以上曲がりなりにもホワイトカラーに近い仕事をしていた私にとっては、どちらも全く畑違いの仕事ですが、昔のように事務所でパソコンの前に座っているよりも屋外で体を動かすことの方が自分には向いていると感じています。そして、あれだけ酒を飲んだにもかかわらず、今もこうしてフットワーク良く働ける丈夫な体に産んでくれた両親には感謝の言葉しかありません。

中間施設を修了して仕事を始めるとミーティングの回数が減る！という話をよく聞きますが、私にとっては現在も週3回のミーティングは欠かせません。毎週、スポンサーに「今週のミーティング参加予定」と題してメールしています。疲れて面倒に思う時もありますが、飲まない生活を続けるルーチンとして守っています。横浜マックに通所していた頃、ミーティングから足が遠のいた経験がありますが、その度にスリップ、再入院しました。“仲間の輪から離れない“仲間と一緒に歩く”等・・・よく聞く言葉ですが、自分事として聞けずに“自分ひとりでもやめられる”という自分の考えは大きな誤りでした。

ミーティング以外にもAAのホームグループの役割を通じて、地区委員会への参加、地域集会への参加、今年からは、地区委員（副）として地域委員会にも参加させていただいています。知らないことや分からないことも多いですが、周りの仲間の助けや協力があるから続けられています。先日、2度目のラウンドアップ（長野・菅平）に参加しました。思えば・・・初めてのラウンドアップ（箱根）は、横浜マックへの通所が始まって半年の2018年6月でした。施設のプログラムの一環として参加したものであり不安だらけでした。あれから6年の時間を経てのラウンドアップは、不安ではなく落ち着いた気持ちで臨めたと思います。初めて入院する前の約9ヶ月・・・連続飲酒の沼に嵌って会社に行けなくなって、ただただ酒を飲み続ける自堕落な生活を送っていた頃には、全く想像出来ない現在の生活があります。それもこれもあれだけ飲んで酒を手放し、飲まない日々の積み重ねがあるからにほかなりません。これからも飲まない「今日一日」を大切に積み重ねて“よりよく生きる”を实践したいと思います。

横浜マツクにて月に一度プログラムの一環として、「お気楽の会」として俳句教室を開催しています。その中から何点かの作品を相鉄線二俣川駅に展示して頂きました。



お気楽の会 5月の俳句
兼題「色」または自由

特選 富士仰ぎ色づく茶葉に夏近し 藤田

準特 白玉の和洋折衷ピースフル 山田

陽は落ちて闇に色めく白さつき ふう

初夏の朝打ち水立てて虹浮かぶ 文太

鈍色の雲映り込む代田かな 緑青

色愛でて紫陽花園に頼緩む さと

黄に緑紫飛び出す春花壇 空知

五月晴れ信濃の山路柚葉色 内村

乱れ髪色気残るる夏の朝 乃無燐

校庭に色取り取りの鯉のぼり 岩

色とりどり水着姿の夏の海 順

色冴える新緑揺れ目に燃ゆる ドラ・ニャン

色褪せたシャツの香気や夏来る 行雲

会員募集と特別寄付金のお願い

日ごろからの横浜マックのご支援に厚く御礼申し上げます。

今月は郵便振替用紙を同封させていただきました。

ご都合の良いときに年会費、ご寄付をご返送いただければありがたく存じます。

★5月会費・献金者 献品者★

及川幸子、星久人、誠心会神奈川病院、田中梨奈、(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。

★7月予定★

7月 5日(金) よしの病院メッセージ

: たんぼぼセミナー

7月10日(水) みくるべ病院オンライン

メッセージ

: カトリック二俣川教会

ボランティア清掃

7月23日(火) 川崎マックセミナー

7月26日(金) 神奈川病院メッセージ

7月28日(日) AA 旭グループ OSM

7月31日(水)

～8月2日(金) 女性: 宇佐美宿泊研修

令和6年5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.374)

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-