

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9月22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。

宇佐美感想文 M・K

魚屋さんの店先で予約したお刺身が出来上がるのを待っていると、鉢植えの向日葵が咲いているのに気が付きました。その珍しい色と形に歓声を上げてみると、やって来た年配の女性が、それは“造花である”と教えてくれました。地元民らしい女性は、並べられたサバの味噌煮を手慣れた様子で買って行きました。のんびりとした宇佐美時間が流れていました。

横浜マックとまゆの家に繋がり宿泊プログラムがあると聞いて絶望したのも束の間、慌しく日々は流れ、気が付けば宇佐美に来ていました。宇佐美へは熱海から伊東線で一本で二泊三日を宇佐美教会にお世話になりました。初日は海水浴とBBQとミーティング、二日目は来宮神社への参拝と海水浴と花火をして過ごしました。

二日目に観念して全身海に浸かったのですが、ベタベタして塩辛くて砂や泥が纏わり付いてきて、懐かしい不愉快さを覚えました。酔いというクリーンルームで生きてきた私は、いつの間にかこの不愉快さを忘れていました。避けていました。子供の頃は海が大好きだったのです。今以上に思い通りにならない中で、両親に見守られて、夕暮れまで飽きることなく遊んでいました。

花火をしている時に、牧師さんのお姉様が飼っている犬を二匹連れて来て下さいました。保護犬を引き取って育てているそうです。台所に貼ってあった犬達の写真に興味を示しているのを見て、気を遣って頂いたのかもしれない。嬉しかったです。

正直に言えば、BBQも夜のミーティングも神社参拝も、そのどれもが楽しかったです。対人関係という一番の不愉快を避けて来た為にぎこちなくはありましたが、人の輪の中に生きているんだという実感もてました。

確か、魚屋さんからの帰り道だったと思うのですが、見掛けた宇佐美の猫達は、のんびりとした空気に守られてのんびりとして美猫揃いでした。



## 宇佐美宿泊研修 T・K

プログラムの中での行動として、伊豆の宇佐美の小さい教会で二泊三日の研修へ出かけました。暑い中を、在来線の電車を使い無人の小さな宇佐美駅、まるでタイムスリップしたような昭和の風景がそのままにありました。これまで何回となく伊豆方面への旅行はありましたが酒を飲みながら伊豆急に乗りこみ宇佐美へ降りることなくビールを片手にふーんとその先の稲取や下の関のホテルで又、酒を飲みヘラヘラとしてたような思い出しかなかったのです。

ところが今回は、そんな甘いものではないのです。プロテスタントの小さな教会ですべて自分達で自炊だし、わかってはいたけどかなり戸惑いました。海の中へ、入ることも久しぶりでした。ボードにつかまり自分の身を海に浮かばせて「ああ、私は、なんてちっこい人間だろう。」と思い知りました。でも飲まない生活は私には、とても大切なことを日々の生活の中色々と気づかせてくれます。

今このように生き方も変えていけることは、とてもありがたいことです。

まだまだ考えの甘い自分ですが、仲間と共に今日一日を生きていきたいです。



## 横浜マック宇佐美研修旅行感想 Y・K

一： 八月五・六・七日の二泊三日で同旅行を実致しました。男十人の旅路なので一体どうなるのか心配しましたが、結論として、大変、大変楽しい旅行でした。

二：感想（主に食事について）

一日目の夕食はバーベキューでした。皆で協力して作り、食べたのですが、不思議なことに、バーベキューにつきもののビール等、お酒の事が一切頭に浮かばなかったのが大変不思議でした。こんな感覚は初めてだったので、印象に残っております。

二日目の夕食はカレーでした。水が多かったのか、スープカレーになってしまいました。大量に余ったので翌日の朝食の味噌汁替わりに、二度頂きました。皆は「これスープカレーじゃん」と、笑って食べていましたが、結構美味しそうに完食していました。

三：その他

せっかく海に行ったのに誰一人海に入る事なく、せいぜい二日目の午前中に釣りをした事が、海に行った証拠となった次第です。

最後に、お世話になった教会の奥様、大変ありがとうございました。



横浜マック 40 周年の集いについて思う事 T・K

先日、横浜マック 40 周年の集いに行ってお来ました。たくさんの仲間も来ていました。

なかなかアルコールが止まらなかった私ですが、横浜マック来てようやくアルコールが止まりました。毎日の飲酒によって体にガタがきても、飲んでいました。何とかしなければと思いつつも、止められないアルコール。仕事も家族も失って一人になり、酒が原因だとうすうす分かっていても止められない、酒。とうとう入院してしまいました。そこで横浜マックと出会いました。退院後に、横浜マックに通所して色々な事を学んでいます。

横浜マックが 40 年の歴史があるのも、納得です。先人達が残していった数々の教えは OB、OG のしゃべりを聞いていると、良く分かりました。大変有意義な集いでした。聞く、話すを今後共大切に、依存症と向き合っていきたいとおもいます。 感謝

40 周年感謝の集いについては、10 月号のニューズレターでもっとお伝えできればと思っております。



お気楽の会 8 月の俳句

兼題 「戦・空」 または自由

草の香空の青さぞ対峙する

行雲

夏の空井戸水のビール喉がなる

順

空見上げおてんと様に一礼を

ホシ

秋の空源氏平家の明り舞う

文太

別れ鳥いつこへか消ゆ空光る

ふゆ

鄙の庭三毛と蠅との空中戦

うちむら

空高く過ぎゆく夏の初秋かな

藤田

夏まつり空さわぎする屋台かな

ドラ・ニャン

銀色の光る空き缶秋の宵

山田

戦なき空べんべんと赤蜻蛉

乃無燐

真夜中に月に吟ずる蟬一つ

空知

縁側の父の駒鳴る終戦日

緑青

特選 クロールの息継ぎで見る空の青

幸千

★8月会費・献金者 献品者★

日本キリスト教会鶴見教会横浜マックを支援する会、聖心の布教姉妹会、中野郁治、有菌田鶴子、伊藤博、西岡美知子、酒井きみ子、大森秀樹、前田佐知郎、堀田孝治、笠松規子（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。

★緊急献金のお願い★

最近の物価高騰などの煽りも受けて、また会員の方の高齢化などからの退会される方も増えております。そのため今月は、振込用紙も同封させていただきました。

正会員や賛助会員の方には、改めて会費の納入、献金等をいただける方にも振込用紙は使えますので、ご利用ください。

よろしくお願いいたします。

★10月予定★

- 10月 1日（火）赤い羽根共同募金
- 10月 2日（水）みくるべ病院オンライン  
メッセージ
- 10月 3日（木）卓球（白根地区センター）
- 10月 4日（金）よしの病院メッセージ
- 10月 9日（水）バーベキュー会（泉の森公園）
- 10月10日（木）卓球（本村体育館）
- 10月18日（金）調理実習（白根地区センター）
- 10月25日（金）神奈川病院メッセージ
- 10月28日（月）ふれスポ卓球大会

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	3	3	男性	女性	合計	
	久里浜医療センター	0	1	1	9	3	12	
	精神医療センター	0	0	0	利用者年齢別内訳			
					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	4	6	0	13
	いしづえ	1	4	5	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	1	1	
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.377)  
 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-