

SSKW NPO法人

横浜マックニュースレター

2024.12.15.

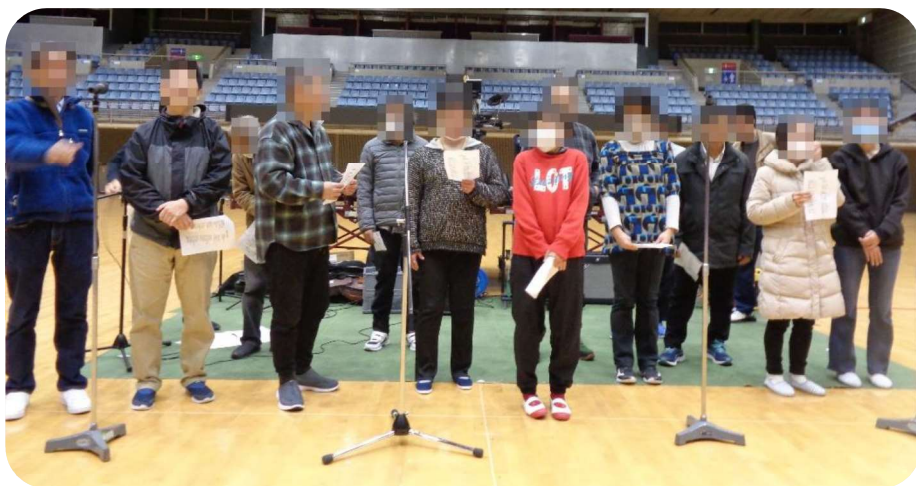
横浜マックは、アルコール・薬物依存症者の回復と社会参加を支援します。

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。

アル施連フェスティバル！ 2024年11月19日 とどろきアリーナにて

アルコール・薬物施設連絡会・通称「アル施連」は、東京都や神奈川県を中心としたたくさんの施設が加盟しています。春はソフトバレーによる交流会、秋にはそれぞれの施設が体験談や演目を発表するフェスティバルが毎年の恒例となっています。

今年の横浜マックは合唱で参加しました♪他の施設の体験談、バンド、ヨガ、エビカニクス、そして最後は琉球太鼓で大団円。利用者も職員も関係なく、盛り上がり楽しむことができました。また来年も楽しみにしています。



アル施連 合唱をやってみて M・T

11月19日(火)のアル施連に向けて、10月1日(火)から練習が始まりました。

曲目はスピッツ「空も飛べるはず」と槇原敬之「冬がはじまるよ」です。

「空も飛べるはず」は去年のクリスマスにも練習・発表したので歌い慣れていましたが、「冬がはじまるよ」は初挑戦のため最初はとても苦労しました。

練習を重ねる中で、皆で相談しながらキーを変更したり、輪唱やハモリを入れるなどのアレンジを加えたり、声も徐々に出るようになって歌に慣れてゆき、本番を迎えるまでの過程もとても楽しかったです。

当日は、発表前の曲目紹介の役目をやらせていただいたので、緊張しましたが、AAのホームグループの仲間が応援してくれたり、思い出に残る日になりました。

先日からまた合同クリスマス会に向けて新しい曲の練習が始まっているので、また皆でアイデアを出しながら当日を迎えるのがとても楽しみです。



男性グループホーム「いしずえ」メンバーと振り返る 2024 年・夏

川崎マックのセミナー T・I

7月23日暑い夏の日射しの中、川崎駅まで行きマックの仲間と共に川崎マックのセミナーに参加しました。川崎マックの仲間はAA西谷、AA星川のミーティングにも参加されているので、施設長を始め顔見知りも大勢いて楽しみでした。

最初にヤンチャな施設長の挨拶で始まり、仲間の施設での話や、交流のある他の施設の紹介・スピーチであっという間に午前のプログラムが終わりました。知り合いの熱の入ったスピーチには心打たれました。断酒を続けて2年間、私と同じ時期に川崎マックに入所した仲間が戦ってきた話には感動した。また、他の施設のスピーチ、最後は琉球太鼓と大変盛り上がりました。

余談ですが、あんなビルの谷間に喫煙所、コンビニが有り助かりました。また来年にはマックに居ないけれど、時間が許せば参加したいと思います。有難う川崎マック♡

旭グループのOSMに参加して O・H

7月の暑い最中、ホームグループのOSM(オープンスピーカーズミーティング)に参加しました。スピーカーの順番がトップバッターと言われ、本当かよ?って思いました。話の内容をどうしようかと思ったけれど事前に考えると余計に緊張してしまうので、ぶっつけ本番で臨むことにしました。本番になり緊張はしたものの、何とか話すことが出来ました。ただ緊張していた為、話した内容についてはまったく覚えていませんでした。ホームグループが旭グループになり1年ほど過ぎました。グループの仲間もよく声をかけてくれて、良い関係を築けていると思います。これからは自分からも積極的に声をかけられるように頑張っていきたいと思います。

今私は横浜マックのグループホーム「いしずえ」で生活しています。夜は自助グループへの参加が約束事としてあり、最初の頃は道を覚えるのも、仲間の名前を覚えるのも苦労しました。今はそれにもだいぶ慣れてきました。思い返してみると、最初の頃はミーティングで話すのも大変だったけど、今は自分から話すのもだいぶ慣れてきました。グループホームでの生活もだいぶ慣れて仲間と一緒に過ごすことが緊張しないでスムーズに出来ていると思います。集団生活をこれからも続けていけるよう努力してまいります。これから先も仲間とコミュニケーションがとれるように自分の方から話しかけていきたいと思います。

宇佐美旅行に向けて H・S

横浜マックに来てもうすぐ1年になります。慌てずにゆっくりと過ごしています。お酒を飲まずにいられるのは、職員さんや他の仲間がいるお陰です。何度かスリップしかけましたがその都度助けられました。お酒をやめる事がこんな大変なのかとしみじみ思いました。

飲んでしまうのは簡単な事ですが、飲んでしまうと色々な方に御迷惑をかけたりにしてしまうので、良い歯止めになっております。そして夜はAAに行きスリーミーティングを行い、お酒の欲求を抑えております。AAでは色々な人達と顔を合わせて同じアルコール依存症の病気と闘って分かち合いをしています。分かち合いでは色々な事が話し合われて、人それぞれの人生観が伺えます。私も毎日月曜日から土曜日まで足を運んでおり、AAに参加しております。

横浜マックでは色々なプログラムを行います。8月5日からは男性は宇佐美海岸に研修旅行に行きます。職員混ぜて総勢11名で行きます。とても楽しみにしております。女子は先に行ってとても良い話が聞かせて頂けました。男性陣も負けずに研修をしながら楽しんでまいります。



いしずえの銀杏と金柑



11月で横浜マック修了を迎えた メンバーからのメッセージ

横浜マック修了にあたって K・T

横浜マック修了にあたって随分時間をかけて終わりを迎えました。3年ほど通所して自分が感じ取った自信と、とにかくミーティングに出て人の話を聞くことにより、メンタルの弱さがかなりありましたが、自分で今日も行くという概念があればマックを休まずに出れたことが今後何をすることも強さになるのでかなり学びました。3年もいわば色々ありました。けれど今日やるべきことを恐れず行動に移し、一日終わっても失敗だと思ってもやることをやったのだと自分で納得まで考えられる様になりました。これからも考えるより行動に移すことが大切な心構えです。仲間や職員の方々、助言をくださった人たちに感謝させてもらっています。



横浜マック俳句教室

お気楽の会

十一月の兼題「声」または自由

特選

北風に負けぬ童子の声高く

順

準特

凧やニツカポッカのしゃがれ声

緑青

駅前に踊る椋鳥声の渦

ふゆ

深々と星降る夜のクリスマス

文太

冬木立空を切り裂く鳥の声

幸千

マフラーを「貸すよ」の声のあたたかさ

うちむら

オリオンの三ツ星さがす星座表

岳

建て替えか燃える紅葉の庭消える

空知

産声にそっと差し入る湯たんぽや

藤田

声紋は面で隠せぬハロウィーン

山田

声高に収穫祝い相撲とる

志夢

冬の日にシンシンと降る雪桜

ホシ

冬の朝通所の道でつい無口

小島

吹雪海罪を知りつつ逃避行

ドラニヤン

冬の空終戦願ふしゃがれ声

乃無燐

青天に声をも呑みこむ冬はじめ

行雲

私たちの俳句が今年も
旭区民文化センター
「サンハート」
で展示されました。

いつもデイケアで教えて
くださっている先生たち
のおかげで、
俳句の魅力に目覚める
メンバーがたくさんいま
す。ありがとうございます。



★2025年1月予定★

- 1月 1日(水) 新春鍋会
- 1月 2日(木) 初詣
- 1月 6日(月) お琴演奏会
- 1月 8日(水) 市民防災センター体験
- 1月 15日(水) みくるべ病院メッセージ
- 1月 24日(金) 神奈川病院メッセージ



令和6年11月利用者報告

所属		新規	継続	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	10	4		14
	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
施設	まゆの家	0	3	3	0	0	0	4
	いしずえ	0	5	5	50代	60代	70代	合計
	GHわおん	0	1	1	4	6	0	14
					修了者内訳			
	福祉保健センター	0	1	1	就労	AA	その他	合計
	ネット	0	0	0	0	0	2	2
	知人	0	0	0	中途退所者内訳			
	その他	0	0	0	就労	AA	その他	合計
	合計	0	14	14	0	0	0	0

★11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、望月健吾（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。

献品の御礼

OB・OG、理事の皆様から献品をいただきました。
 横浜マックのグループホームもそれぞれ築10年近くなり、耐用年数が切れる家電製品も増えています。
 掃除機はいしずえで大活躍しておりますし、洗濯機の方は10月に单身生活を始めたメンバーに使っていただいています。



献金のお願い

年末となり餅つき大会や外部のクリスマス会などのイベント参加が多く、今月も振込用紙を同封させていただきました。何卒ご支援のほどよろしくお願いいたします。
 正会員や賛助会員の方にはあらためて会費の納入・献金等を頂ける際に用紙をご活用ください。

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）

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.379)
 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-