

SSKW NPO法人

# 横浜マックニュースレター

2025.1.17.

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。

## 謹賀新年

昨年中は温かいご支援をいただき、ありがとうございました。横浜マックは大晦日もお正月も開所し、お酒を飲まない年末年始を仲間と一緒に過ごしました。感染症対策で休止していたイベントも昨年から少しずつ再開しています。2025年も穏やかで楽しい一年を目指していきたいと思います。



神奈川合同クリスマス会での合唱♪お菓子やケーキもふるまわれて、他の施設と交流しながら盛り上がりました。



5年ぶりのモチつき！



お正月は毎年恒例の鍋会！



上田恵子先生によるお琴と三味線の演奏会♪いつもありがとうございます。



初詣は近くの本村神社へ。今日一日。



横浜マックのなかまたち

# 2025年の抱負！！



◎皆さんあけましておめでとうございます。横浜マックを利用して3年以上が経過しましたが、断酒を継続することができています。週二回、断酒会とAAに参加し、仲間の話を聞いています。月水金曜日はB型作業所に通所していますが、早い時期にA型事業所に通所したいと考えています。そしてその後一般の会社に入って働きたいと考えています。 **M・K**

◎第一にまずお酒を飲まないことを大事にします。第二に今日一日を目標にかかげ、一日一日を大切に過ごし何事にも行動して今年一年を有意義に過ごせる努力をします。 **H・S**

◎2025年年始の今は、横浜マックの延長希望を出すか否か迷いながら通所している最中です。横浜マック卒業後のことを考えると不安もありますが、第一のことを第一に、横浜マックで教えていただいたことをしっかり守っていかうと思っています。

自分が病気であることを忘れずに、そのためにもAAから離れずに、人との距離の取り方に注意しながら、今日一日を丁寧に生きていきたいです。 **M・T**

◎私の今年の抱負は”継続”です。年末にインフルエンザに罹りました。たかだか五日間仲間の輪を離れて居ただけで、自分の心の軌道がズレて行くのを体感しました。仲間に会い続ける必要があります。

スポーツや楽器や勉強で、昨日出来なかったことがある日突然できるようになっていることがあります。飲まないことを第一に、今現在出来ていることも出来ていないことも、やり続けていきたいと思っています。 **M・K**

◎本年も断酒の継続はもちろんのこと、体調管理も徹底します。現在の体力を過信せずに、今出来ることをコツコツとやっていきます。 **T・K**

◎横浜マックに来てから4ヶ月が経過し、ようやく安定した生活が送れるようになりました。今年の抱負としては、まず健康な状態で3ミーティングをこなすことです。そのうえでミーティングに対して今までのゲストのような形ではなく、真摯な態度で取り組んでいきたいと思えます。また横浜マックの行事等でも積極的に行動していくことを心掛けるようにします。 **T・H**

◎今年横浜マック・いしずえを6月で卒業します。そのまえに転居、就職をしなければならぬので新年明けの15日頃から活動開始です。転居の方は3月過ぎでいいけれど、就活は年初めから開始したいです。週3日くらい、1日5、6時間の仕事(清掃)を考えています。

なかなか厳しい現状ですが一日でも早く決めることができれば幸いです。素晴らしい一年、元気で過ごすことが今年の目標です。 **T・I**

◎今年の抱負としては仲間の話をしっかり聞いて、自分自身の話をみなに分かるようにまとめて、しっかりと話していくことができるようになりたい。今年こそは実行できるように自分を見つめていきたい。これから先は、聞いて話す、ということをしつかりと進めていきたい。 **O・H**

◎刑務所から出所したときに、豆腐を食べる習慣があります。今年の抱負はそれに倣って「かどをとる」にします。 **S・K**

◎・3ミーティング出席  
・規則正しい生活(食事・睡眠)  
・妻を大事にする(断酒) **Y・K**



◎今年生きる喜びを心で知っていきたくいです。仲間に会う喜びを知っていけば生きる喜びを知るんだなあと思います。だからAAや横浜マックに通って仲間と一緒に生きていきたいです。あと、断酒の継続です。 **S・T**



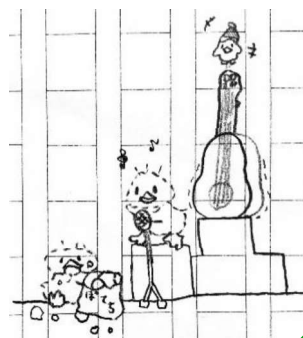
12月24日のクリスマスイブに石川町のLプラザで行われた、**神奈川合同クリスマス会**に参加しました。各施設による歌・楽器演奏・踊りなどの出し物の後に有志による手作りの軽食や用意されたお菓子を戴き、最後はお楽しみのラッフルタイムという流れです。

横浜マックは歌を二曲披露しました。11月のアル施連フェスティバルでも歌った榎原敬之「冬がはじまるよ」と、今回新たに練習した山下達郎「クリスマス・イブ」です。当日の午前中を入れて、計6回の練習でこの曲を仕上げました。耳馴染のある曲だと思っていましたが、あらためて聴くとサビがあるようなないような感じとか、間奏に挿入されたカノン(追復曲)の響きも相まって、不思議さを再発見しました。

声量があったり、打楽器が好きだったり、曲にノるのが上手だったり、発声が聞き取り易かったり。利用者それぞれの強みを活かしながら意見も出し合い、調和を目指していく繰り返しの練習が楽しかったです。練習をまとめ伴奏を付けて下さった職員さんは音楽センスとギターの実力があり、安心して歌わせてもらえました。イントロと間奏のアルペジオが最高でした。調和したり追っかけっこしたり最後は一緒に駆け上がったり。この曲のコーラスは表現が豊かだと思います。歌詞の”君”が来るのか来ないのか、想像力がかき立てられます。私は女性の利用者の仲間と高音域のコーラスを練習させてもらいました。難しくても無理かもしれないと思っていましたが、息継ぎや歌いづらい箇所を省略し、多少かたちになったかと思います。仲間と一緒にいると自分には無い発想があり、いつも驚かされます。

クリスマス会本番当日、男性コーラスが力強く追いかけてきてくれるのがわかって嬉しかったです。横浜マックには男女の利用者がいるので、低音域と高音域をカバーし合えるのが強みだと思います。歌いながら、女性の仲間と目を合わせ息を合わせ、笑顔も交わせました。周囲の声に励まされて、最終的には今までで一番大きい声で歌うことができました。私は、身勝手に利己的で不正直で怖れが強いアルコールの典型なので、他人と上手くやれませんでした。今もそうです。でも、みんなで歌う喜びを感じることができました。”横浜マックなりのクリスマス・イブ”が歌えたと思います。

軽食の焼きそばは手作りの温かみがあって美味しかったし、ジャンボリーミッキーでは陽気に憂さを晴らせました。他の施設の元気な歌声や、クリスマスらしいハンドベルも聴くことができ、思い出に残るクリスマス・イブになりました。 M・K



横浜マック俳句教室

# お気楽の会

十二月の兼題「聖」または自由



特選 時雨止み街の灯集める光る粒 山田

準特 聖なる夜無数の星に囲まれて ホシ

準特 トナカイが夢を運びて舞い降りる 文太

配線の雁字搦めの聖樹かな 緑青

聖鐘の旋律襲う冬の雷行 雲

枕もと聖夜に響く櫓の音 岳

先客こたつの中でうちのネコ ドラニヤン

ひらがなの聖闘士星矢クリスマス 乃無燐

御茶ノ水初めて凍る聖橋 小島

聖なる夜お巡りさんは忙しい 志夢

聖日に炭焼き小屋を襲う雪 空知

星の降る聖夜に願う二人の恋 順

聖なる夜ともに過ごすは大五郎 うちむら

## ★12月会費・献金者 献品者★

高木陽子、溝口泰子、柿山章、山口加代子、西岡美知子、小久保良子、西村静子  
 横山秀昭、東方行雄、吉田英子、山下由美、中村道子、渡辺朋子、久保真、清水辰雄  
 カトリック逗子教会、カトリック末吉町教会、カトリック藤沢教会  
 カトリック二俣川教会、カトリック戸塚教会、聖心の布教姉妹会  
 マリアの宣教者フランシスコ修道会戸塚修道院  
 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。

## ★2025年2月予定★

2月 7日(金) よしの病院メッセージ  
 2月 12日(水) みくるべ病院メッセージ（オンライン）  
 2月 14日(金) 旭区精神保健福祉セミナー  
 2月 19日(水) 紅富士日帰り温泉旅行  
 2月 23日(日) AA 横浜地区の集い  
 2月 28日(金) 神奈川病院メッセージ

令和6年12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	2	2	男性	女性		合計
	久里浜医療センター	0	1	1	8	4		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
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	0	0	3	5	0	12
					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	0	0
	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	12	12	0	0	0	0

## 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.380)  
 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-