

SSKW NPO法人

# 横浜マックニュースレター

2025.3.11.

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。

## 紅富士の湯日帰り旅行に今年も行ってきました！

夜も眠れないくらいドキドキとワクワク感で一杯でした。皆が集まりいざ紅富士の湯に出発。バスに乗っている皆から緊張感が伝わってきました。

途中足柄サービスエリアに寄って休憩、空気は澄んでいました。気持ち良かった。休憩終わりバスに乗っているとド迫力の富士山が見えてきました。日本を代表する富士山が皆の心を包んでくれました。

富士山は凄いです。そしてしばらくして紅富士の湯に到着。皆バスから降りて紅富士の湯の玄関から入り、大広間に行って昼食を食べました。ほうとうと弁当を食べました。皆無言で食べました。お腹が一杯になり、皆休憩した後日帰りバス旅行のメイン紅富士の湯温泉に入りました。時間まで皆温泉に入り温泉に癒されてました。やっぱり温泉はいいなあもう一度行きたい。ドキドキとワクワクはたまらないです。そして時間になり紅富士の湯を出発。途中海老名SAに寄ってお土産を買ったり休憩もして満喫。とてもいい日帰りバス旅行でした。また行きたいです。紅富士の湯最高！！（S・T）



去年よりも天気が良くて富士山が綺麗に見えました



↑40年前に富士山に登ったのを思い出した

信玄餅ソフトが  
美味しかった→



ほうとうで  
お腹いっぱい↓



# 横浜マックとグループホームいしずえを修了して Y・K



私は昭和 32 年生まれの 68 歳です。

62 歳の 8 月にアルコール依存症と診断を受け、その日の内に入院 3 ヶ月を言い渡されました。

## 1 入院(アルコール依存症と認識する迄)

前記の通り令和元年 8 月 13 日アルコール依存症との診察を受け、その後 67 歳迄の 5 年間の内にはずかしくも 13 回の入退院を繰り返しました。私自身も他のアルコール依存症患者と同じく最初、自分はアルコール依存症者ではなく、単なる大酒飲みとっておりました。しかし連続飲酒が止まらず、ついに自分がアルコール依存症者である事を認めました。

## 2 回復施設へ通所

確か 10 回目の入退院の後、自分一人では断酒をする事が困難と悟り(遅すぎましたが)東京の回復施設へ通所する事にしました。約 1 か月間は断酒に成功し、施設へ通う事の大切さを思い知らされました。ところが 1 ヶ月の断酒の後のある日、台風が上陸し、午後のミーティングが中止となり、全員午後は早退になりました。私も早退し、家に向かったのですが、最寄り駅でもまだ大雨。少しだけ日〇屋で雨宿りをしてラーメンでも、と入店しました。どうなったかは皆様のご想像の通りです。その後 11,12,13 回目の入院に至るわけですが、さすがに 13 回目の入院(令和 6 年 4 月 5 から 8 月 1 日)迄の間に、どうにか断酒しようと再決心し、入所設備の整った施設を探しました。しかしながら東京での入居可能な施設は全て満杯であり、入居できる日は未定で、数カ月単位の待ちを言い渡されました。そこで何も東京で無くとも、埼玉、神奈川県でも入居可能な施設がないか 5~6 ヶ所程電話しました。そんな中、グループホームいしずえに空室がある事を知りました。

## 3 横浜マック利用開始

グループホームを利用するにあたって、まずはデイケアの体験通所を始め、数回の体験宿泊を実施したうえで入居の可否を判断していただきました。結果、入居が認められ、8 月 1 日に退院し、その当日からの利用開始となりました。

## 4 横浜マックでの生活

いしずえでは日曜日以外、毎日午前午後のプログラムと夜の AA 通いが必須。私は続けるのか心配したが、8 月 1 日の入所日から今(令和 7 年 2 月 22 日)迄、インフルエンザで 5 日間、体調不良で 1 日休んだのみで毎日スリーミーティングに参加することができました。

## 5 横浜マック修了

横浜マックや AA の仲間には感謝の気持ちで一杯ですが、諸事情により東京の我が家(妻 1 人)に戻る事になりました。退所日は 3 月 2 日の予定です。

## 6 東京に戻ってからの生活

東京に戻りましたら、今と同じく昼は回復施設、夜は AA の予定です。何とか断酒を継続し、今迄ご迷惑をお掛けした方達にお詫びすると共に、一番迷惑を掛けた妻に、心から今までの酒での過ちをお詫びしたいと考えております。時間が掛かるとは思いますが、なんとか謝罪を受け入れて頂きたいと考えております。粗雑な文章となりましたが、最後に横浜マックの仲間、AA の仲間約 7 ヶ月お世話になりました。スタッフの方有難うございました。





## 旭ふれあいスポーツ卓球大会に参加しました！

自分の弱み(冷静さに欠ける・同じミスを繰り返す)を再確認できてよかったです。一番の喜びは、仲間と志を共にして励まし合いながら試合に臨めたことです。そして、結果に関わらずに笑顔で大会を終えられたことです。(M・K)

おもしろかった！(予想以上に) その日の夜は卓球の夢を見ました。(U・M)

大会自体のレベルや流れがわかったので、次回はもっとやれると思う。日頃の練習を楽しくやるか、大会に向けて技術の向上に努めるか、みんなの意見を聞いてみたい。チーム戦だけでなく個人戦もやってみたかった。(T・H)

初めて司会進行をさせてもらい大変嬉しかったです。上手な人、あまり上手でない人もチーム一丸と競技を行っているところに感銘を受けました。(H・S)

初めての参加でしたが楽しく過ごせました。チームの和を大事にして、普段は話できない仲間と話せてよかったです。(K・M)

当日は雨でしたが、ケガもなく、楽しい時間を過ごせました。とにかくエンジョイ♪です。他のチームはやっぱり練習しているのかしら。(T・K)



髪に雪払ってあげたい恋心	うちむら
春時雨女心の傷の痕	乃無燐
節分や鬼嫁かばう夫婦愛	文太
出汁香り睫毛揚げば遅日の月	山田
新入学黄色い花咲くランドセル	豊
冬の日に心々とふる雪景色	ホシ
バレンタイン心ウキウキ何も無し	志夢
春光やのエアエー放つ心技体	幸千
別れ際心を残す春日和	岳
君が居て心温もる冬の部屋	小島
進級す鞆に増えるぬいぐるみ	天歩
陰陽の庭の心には紅の梅	空知
漂うの妖気と陽気梅の香よ	ドラニヤン
薄氷や小さき心垢に耐えかねり	行雲

横浜マック俳句教室

# お気楽の会

二月の兼題「心」または自由

準特 富士望む地平隈なく春の風 緑青  
 特選 薄氷や小さき心垢に耐えかねり 行雲  
 漂うの妖気と陽気梅の香よ ドラニヤン  
 陰陽の庭の心には紅の梅 空知  
 進級す鞆に増えるぬいぐるみ 天歩  
 君が居て心温もる冬の部屋 小島  
 別れ際心を残す春日和 岳  
 春光やのエアエー放つ心技体 幸千  
 バレンタイン心ウキウキ何も無し 志夢  
 冬の日に心々とふる雪景色 ホシ  
 新入学黄色い花咲くランドセル 豊  
 出汁香り睫毛揚げば遅日の月 山田  
 節分や鬼嫁かばう夫婦愛 文太  
 春時雨女心の傷の痕 乃無燐  
 髪に雪払ってあげたい恋心 うちむら

## ★2月会費・献金者 献品者★

篠原謙二、堀川源、牧野文勝

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4月予定★

4月 4日(金) よしの病院メッセージ（オンライン）

4月 9日(水) みくるべ病院メッセージ（オンライン）

4月 25日(金) 潮干狩り

4月 25日(金) 神奈川病院メッセージ

**4月29日(火・祝) 横浜マック春季ステップセミナー**

10:00～15:00 旭公会堂(横浜市旭区役所 4階)

参加費無料。多くの方の参加をお待ちしております。



令和7年2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	1	1	男性	女性		合計
	久里浜医療センター	0	1	1	9	4		13
	精神医療センター	0	0	0	利用者年齢別内訳			
	よしの病院	1	0	1	10代	20代	30代	40代
施 設	まゆの家	0	3	3	0	0	0	3
	いしずえ	1	5	6	50代	60代	70代	合計
	GHわおん	0	0	0	4	6	0	13
					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	2	11	13	0	0	0	0



## 会員募集のお知らせ

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.382)

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-