

SSKW NPO法人

横浜マックニュースレター

2025.7.12.

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。

2025年7月1日
女性プログラム

江ノ島散策♪



龍を治めた天女(弁財天)に誘われるイメージなのか龍宮城を模した駅前に始まり、サムエル・コッキング苑の不調和ぶりなど、猥雑にも思える江ノ島の雑多さが好きです。横浜との違いを肌でも感じ、仲間と度々「海風が気持ち良いね」と言い合いました。エスカーでは壁面の動く海中アートが道中楽しめるのかと思いきや、一区間で終了し、脱力感も味わえました。以前は缶ビール片手に訪れており、その際自分を支配していた底抜けの陽気さと漠然とした恐怖感を思い返し、現在のしらふの心の平安に感謝しました。

他に、神社に掲げられた某氏の家紋が龍の鱗のデザインで格好良く、食後に戴いた北海道ソフトは不二家のミルクソフトに似て美味しかったです。ガラス屋で見かけたハートのペンダントの紅さにドキドキし、生命力を助長された一日になりました。(M・K)

天候にめぐまれ、わりとすすしかった。でもなんと言っても神社はすごい。心がおちつきました。でもひたすら散策をしてシーキャンドル、エスカーでもシーキャンドルを間近で見ただけもうれしかった。エスカーは美しすぎる。あと海鮮丼はアジのかまあげしらす。うまかった。もう一度食べたい。また行けるかなあって思います。江ノ島最高！！(S・T)

F市に育ったので江ノ島は幼い頃より本当に身近な場所でした。島への橋を歩いていて海風もとても心地の良いことでした。湘南ということでやっぱり名物はしらす丼でした。「えっ」江ノ島地ビール？ ああ…昔、飲んだのですがね味は…覚えてないのです。とにかく、この夏のキラキラの思い出です。(T・K)

海がきれいでもかったです。お昼ごはんのマグロのづけ丼がとてもおいしかったし、ソフトクリームもおいしかったです。さわやかな風がふいてきもちよかったし、歴史的建造物があって感動しました。(K・N)

横浜マック修了にあたって思うこと

6月で横浜マック修了を迎えるメンバーからメッセージをいただきました

1度目の横浜マックを修了して5年近く断酒生活が続いていた矢先、見事にスリップをしてしまい、2度目のマックとなりました。

丁度、仕事を有給で休んで足の治療していた時期と重なり仕事先に足の状態を伝えると、見事にクビになり無職になりました。こうなると答えは1つ。昼に行く所はマックしかない。

約5年ぶりのマックはなつかしくもあり、新鮮でもありました。ただ、男性の平均年齢がやや高めで戸惑いもありました。驚いたのは、以前一緒に通っていた人が、職員になっていた事です。私の顔を見るなり笑顔でグータッチをし、「やっちゃった?」と言いました。プログラム自体は、以前のマックとほとんど変わってなかったので安心しました。

まだコロナのこともあり、マスクは全員つけるというのは納得でした。私のクビになった会社もコロナで大騒ぎをしていました。幸いに私は外回りの仕事だったので、コロナは大丈夫でした。

今回、ひとつだけ前回と違うのは足が不自由な点でした。遠くのセミナーや行事には行けませんでしたが、ただ車を出していく行事には参加出来ました。個人的に思い出に残っているのはクリスマス会でした。色々な施設が一堂に集まって、歌って、踊って、非常に楽しかったです。後、歌に関しては、やはり横浜マックがダントツでトップだと私は思いました。普段は声を出さない人が、歌になると楽しそうに歌っていたのが印象的でした。断酒と同じで、同じ目的に向かって一致団結するのはマックに限らず他の施設も素晴らしかったです。名前は言えませんが、酒を飲んでいない状態であのテンションは酒が入ったらとんでもないことになりそうで非常に興味深い気になりました。以前マックの職員だった人とも再会できて、嬉しかったです。この人も何と云うか、静かなテンションを常時持っている人です。

横浜マックに関して感謝しているのは、生活のリズムの定着が出来た事です。1回目のマックの時は生活がグチャグチャでした。それが2年間で

すっかり元の生活リズムに戻ったおかげでそのまますんなり仕事につけました。この生活リズムは2回目のマックでも安定しています。あと、昼に行く場所がある、これはとても大事な事です。

横浜マックという存在は私にとってとてもかけがえのない場所です。ただ、1回目のマックを修了してまさか2回目のマックになるとは思ってもいませんでしたが、自分の意志で通所しようと思いました。

断酒の基本を勉強したりスマーブ(認知行動療法)を勉強したり、色々原点に戻る事が出来ました。これもまた、なんか新鮮に感じました。

ただ、ひとつだけ苦手な事があります。それは月水金のステップミーティングです。2回目のマックでもこれだけは慣れません。特に水曜日のステップ2はどうしても気分がドヨンとしてしまいます。文章がとにかく長い!

ただいずれにしても、あっという間の2年間でした。自分としては短く感じました。マックが修了したらバリバリ仕事をしたいという夢は叶いそうにありません。通院以外は引きこもり、という事は絶対避けなければいけません。

マックで身についた生活リズムは引き続き維持しながら、この足の状態で出来る事を探していこうと思います。日中行く所が見つからなかったらという不安もありますが、「何とかなる」の精神で乗り越えていきます。

いままで色々お世話になり有難うございました。感謝。

(横浜マックデイケアセンター T・K)



2025年6月9日 旭ふれあいスポーツ ポッチャ大会に参加しました！



練習が一回だけだったが、チーム間の連携も楽しく、盛り上がった。また参加したい。(K・M)

全敗して悔しかった。せめて一勝したかった。実力不足。(T・H)

全勝の予定が全敗でした(笑)。でもそれが良かったと思っています。仲間のキラッと光るプレーもを見せてもらえ、私自身も1、2回はキラッと光るプレーがありました。それを繋げられなかったのは残念けれども、悔しい気持ちも、“まあいいさ”という気持ちも共有できたなら素敵な体験です。(M・K)

横浜マックからは3チーム出場しましたが、あまり良い成績を収められませんでした。相手チームが上手でびっくりしました。練習のときはけっこううまくできたと思ったのですが、本番に弱いことを悟りました。敗因は各々の体調もあったのかなぁと思いました。また機会があれば優勝を狙えるようにがんばりたいと思います。(H・S)



横浜マック俳句教室

お気楽の会

六月の兼題「混」または自由



特選 混々と涌く水の音ホテル呼ぶ 岳

準特 父の日に家族で囲む混ぜごはん 文太

準特 大空に混じる花火の雄大さ 順

ソーダ水翡翠の海のバニラ島 ふうゆ

竹皮を脱ぎ太陽へまつしぐら 緑青

螢火の闇に混じりて露と消え うちむら

人混みを避ける二人の花火かな 幸千

梅雨空のシヨパンの調べ混ぜて聴く 豊

田植をし混合米を食すべし 志夢

青嵐球追い混じる視線かな 山田

混沌や日がな一日炎ゆスマホ 乃無燐

混さいに梅雨空浮かぶ虹色に ホシ

あたらしい雨具の幼児得意気だ ドラニャン

混沌の淵まで流せ大夕立 行雲

★6月会費・献金者 献品者★

松木英雄 佐野美樹子 村上正人 村上尚子 五味廣文 河手昇 布施毬江 横山秀昭
 恩賀誠 笠松規子 服部京子 渡辺朋子 小林洋 山口加代子 柿山章 石川敦子
 山縣光晶 中村道子 カトリック焼津教会 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8月予定★

7月30日(水)～8月1日(金) 宇佐美宿泊研修（女性）
 8月 1日(金) よしの病院メッセージ（オンライン）
 8月13日(水) みくるべ病院メッセージ（オンライン）
 8月19日(火)～20日(水) 江ノ島宿泊研修（男性）
 8月22日(金) 神奈川病院メッセージ

令和 7年6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	6	5		11
	精神医療センター	0	0	0	利用者年齢別内訳			
	よしの病院	0	0	0	10代	20代	30代	40代
施 設	まゆの家	1	3	4	0	0	0	4
	いしずえ	0	4	4	50代	60代	70代	合計
					2	5	0	11
					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	1	0	1	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	1	10	11	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.386)
 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 東京都世田谷区砦6-26-21
 定価 ¥100-