

特定非営利活動法人

横浜マックニュースレター

2025.8.11.

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。

2025年7月31日～8月1日 女性プログラム 宇佐美宿泊研修!!



2泊3日予定だった宇佐美宿泊研修は、地震の影響で一泊になりました。拍子抜けしたまま重い荷物と共に降り立った宇佐美の地は、まるでジブリの世界のような雰囲気、ひなびたカラフルな商店街や、草花に溢れた民家の並ぶ不思議に静かな街でした。皆と一緒に神社にお参りしたり夕食を作ったり、一日だけの出来事でしたが非日常的で思い出に残りました。ささやかな会話やキャンドルミーティングで思いがけない人の想いに触れることができ、暖かく切ない気持ちになりました。(M・T)

7月30日に津波警報が出て、2泊3日はできませんでした。でも1泊2日で宇佐美に行けたので良かった。でも自然には勝てません。でも31日は来宮神社で麦こがいソフトクリームを食べて癒された。なんと言っても刺身はうまかった。もう一度食べたい。それと、外へ出たら波の音最高!! 静かな町で落ち着いていました。来年も行きたい。いや行く。ちょっと海は怖いけどはいってみよー。(S・T)

長い三日間でした。カムチャツカ地震の余波による出発日の変更が始まって、体感が子どもの頃の夏休みに戻ったようでした。夜のキャンドルミーティングでは職員さんの想いに触れて、自分を越えた大きくて暖かな力を感じました。今日一日同じ日は二度とありません。宇佐美に行けて良かったです。

最後に、来宮神社の麦こがいソフトは、実は添えられた落雁が主役だと思いました。あと、メロンゼリーを凍らせるとおいしいよ! (M・K)

これが二回目の宇佐美でした。初日より、太平洋沿岸への津波警報という予想もないアクシデントもありました。しかし一泊二日という研修旅行は決行されたのです。海には行けないのですが、電車の窓から見える海、青い空と、思わず感嘆の声が出ました。みなそれぞれの思い出となれるそのとき、このプログラムに本当に感謝いたします。麦こがいソフトクリームうまし♡ (T・K)

横浜マック体験談 繋がるまで

3月から横浜マックを利用しているメンバーからメッセージをいただきました

鹿児島空港近くの片田舎で、5歳下の妹兄妹の長男として生まれ、7歳のとき父親の仕事の関係で関門海峡を列車で渡り平塚に移り住み第二のふるさとになった。両親共働きで今のように学童もなくカギっ子だった。両親共に温泉旅行、アウトドア等が好きで色々連れていってもらった記憶があります。

高校は工業系に進み卒業と同時に製造業の企業に入社し変則勤務に従事し、25歳で職場結婚し一男一女が生まれ、子供達も順調に育ち自立しました。60歳で定年を迎え退職後、体を動かす事が好きだったので資格を活かし冷蔵庫内で乳製品を扱う仕事に従事していましたが、家内から体調が悪いと相談され、近所の内科医で診察を受け平塚市民病院を紹介され、検査の結果、進行性のガンと診断され、三ヶ所あると言われ、余命三ヶ月と仕事が終わってから言われ何も言葉が出ず、ガンの知識もないまま抗がん剤治療が始まり、柏にがん専門の治療センターがあると聞き、藁にもすがる想いでしたが、3年間の闘病のかいもなく55歳の若さで旅立ちました。

そこから寂しさから連続飲酒が始まり、朝から酒を飲み運転し出勤していましたがあるとき、同僚から「お酒が臭う」を言われ所長から医者に診察してもらうよう指摘され、仕事先の所長に退職するつもりで入院する事を告げ、「何も心配しないで直してこい」と励まされ3ヶ月の休みをもらい、入院中も会社に連絡を入れていた。

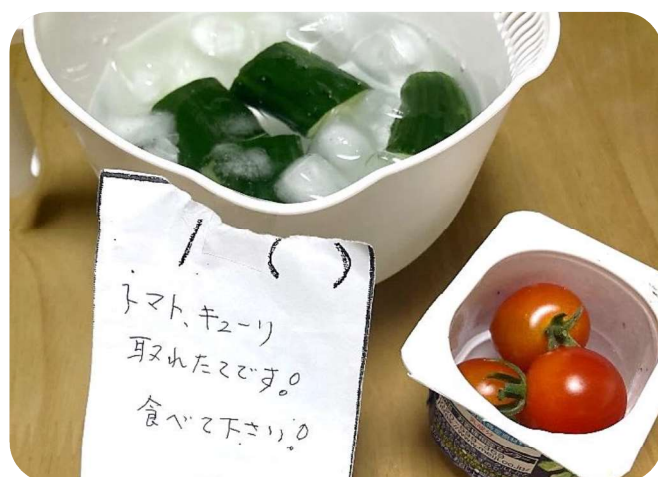
久里浜医療センターを紹介され娘夫婦に連れられアルコール依存症と診断され、その日に入院。初めてのことであったので何もわからず、離脱症状(発汗、手のふるえ)等の症状もなく1ヶ月後プログラムに参加し、「退院前に一回は自助グループに参加しないと退院は出来ない」と言われ、県内の会場に初めて参加しましたが、教会という宗教的なイメージが強く、アノニマスネームを呼び合うことが一層宗教的な雰囲気が強く、なじめなかった。でもメンバーが温かく受け入れてくれたのは嬉しかった。

1回目の退院後も節酒が続いていたが、過剰投薬により救急搬送され、みくるべ病院に2回目の医療保護入院。入院中にメッセージを聞き、退院後自ら断酒会を探し、会長さんから「世間話でいいんだよ」と言われてほっとして、昨年夏、蒸し暑くだるく腰痛持ちのため歩くのもやっとで整形外科に通っていたが、だるさから飲酒が始まってしまう、孫娘が生まれお宮参りの当日も飲んでしまい、娘に嫌な思いをさせてしまった。その日が最終飲酒。(9月15日)

連続飲酒により転倒し、みくるべ病院に任意入院。母親と二人暮らしで食事の支度も出来なく、また娘の生活があるからこれ以上迷惑をかけられないので、3度目の入院になってしまったが今度の入院したことで私は「入院したことがラッキーだった」と思った。

入院中に家族面談を受けたとき娘から「お父さんはこのまま退院してもまた飲酒するだろうから施設で教育(プログラム)を受けてお酒を断って！そしたら喜んで迎えに行くよ！」と言われたけど憤慨し、だけど入院中は考える時間がありすぎて過去を振り返り、病院側のケースワーカーからの勧めで障害福祉の方の面談を受け認定が決まり、今年の2月10日に退院し、横浜マックとグループホームいしすえを利用する運びになりました。退院当日、娘が孫娘を連れて病院まで見送りに来て、そのとき抱っこ出来たことは今も忘れることができません。

(グループホームいしすえ K・M)



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たメンバーからメッセージをいただきました



3年前の6月、梅雨の中休みの晴天の日に相模湖病院に入院中の私が兄に連れられ、旭区二俣川にある横浜マックに到着、10数名の男女が着席していた。1人が手を挙げて発言する際「〇〇」ですと言うと一斉に他の人が「〇〇」と呼応して名前を呼んでいた。アルコール依存症の施設とは思えず、変な宗教団体かと思いました。色々な酒にまつわる体験談や失敗談を話され、2度としないと熱弁を奮っていた人や、楽しい飲み仲間の話などおかしな授業でした。

半月経つ頃には、自分もメンバーの名前を呼んでいました。1、2週間経つとMさんやKさんと仲良く話をしたり昼食を食べたりしていました。午前のミーティングは施設の人が講師となり、午後は外部からOBの方がお見えになり80過ぎの方までお話をされています。断酒に終わりは無い生涯続けなさいとの教訓です。

施設での行動は講義の他、体育館でのバレーボール、ボッチャ、卓球等のスポーツ、書道や俳句等、特に俳句はOBの方等も参加され俳句の先生3人

を交えて毎月1回句会を行っています。私も4度ばかり特選を頂きました。皆様が選んでくださり有難いことです。また、他の施設のセミナーで出会った多くの仲間とも知り合い友達の輪を広げられたことにも感謝です。

横浜マック修了後の私は、グループホームいしすえにしばらく住んでいます。アルバイトも7月2日から始まります。新しい事を始めるのに多少の不安がありますが、職場の新しい仲間と仲良く仕事をしたいと思います。こんな性格だから、他人と争う事は99%ありません。多少ヒビが入っても修復してスマイルを忘れず、仲良くやっていければいいかなと思います。

最後に3年間お世話になりました。マックの職員さん、メンバーの皆様ありがとうございます。マックは卒業しますが、有意義な3年間有難うございました。これからも仲間の一人として仲良くしましょう。いつも笑顔で過ごして生きます。「感謝」の一言です。

(グループホームいしすえ T・I)

横浜マック俳句教室

お気楽の会

七月の兼題「風」または自由



特選

これでもか威風堂々夏の雲

乃無燐

準特

夏風邪の頬っぺに夫落書きす

ふゆ

準特

天地より灼かれ毛虫の進みをり

山田

兎とそい寝風鈴の音が子守歌

ドラニヤン

乾杯のジョッキ鳴りけり夏の月

緑青

丑の日にうなぎの香り運ぶ風

岳

風も無く褪せた紫陽花うな垂れる

うちむら

夏風にゆらゆらうごく葉っぱ隊

ホシ

天の川涙とともに消えさりし

文太

腰に差し風鈴祭り涼しかな

豊

そよ風が野鳥とともに夏参禅

空知

竹林の風待つ姿に夏の月

行雲

★7月会費・献金者 献品者★

及川幸子 村上恭一 沢辺百合子 関和子 相浦千鶴子 宮永耕 堀川源
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。

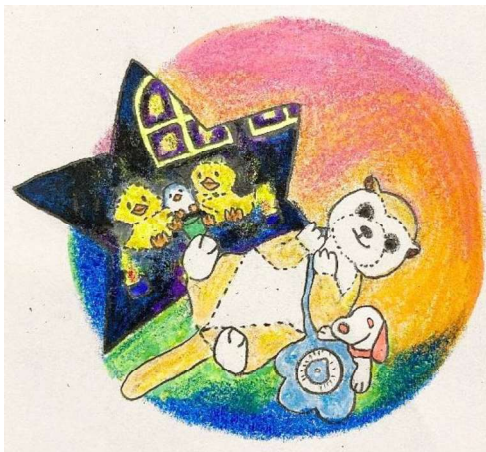
★2025年9月予定★

9月 5日(金) よしの病院メッセージ（オンライン）
9月 10日(水) みくるべ病院メッセージ（オンライン）
9月 18日(木) 久里浜医療センターモデルミーティング
9月 26日(金) 神奈川病院メッセージ
9月 28日(日) ワン・ステップセミナー



献品でいただいた黄色いスイカ↑

令和 7年7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	0	0	男性	女性		合計
	久里浜医療センター	0	1	1	4	5		9
	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	0	4	4	0	0	0	4
	いしずえ	0	3	3	50代	60代	70代	合計
					1	4	0	9
					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	9	9	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.387)
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-