

特定非営利活動法人

横浜マックニュースレター

2025.9.13.

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8月19日～8月20日 男性プログラム 江ノ島宿泊研修!!



今回は職員の方や仲間の協力を得て、普段は出来ない海水浴や花火等に参加して、非日常を味わうことができました。当日一番気にしていた睡眠は、比較的ぐっすり眠ることができてよかったです。二日目は暑かったことを除けば、江ノ島を満喫できました。さまざまな方に感謝が出来た宿泊研修でした。(T・H)

今回初めての江ノ島研修旅行一泊二日でしたが、結論から言うと決まり文句ですが、大変良かったです。特に、何十年ぶりに海に入ったことや、みんなで島めぐりをしたこと等、ふだんできないことをしたのが大変良かったです。特にドローンの花火を初めて見ることで大変すばらしかったです。今回はOBのNさんや職員さんの協力でいろいろなことがスムーズに進んだのが良かったです。来年は、できれば宇佐美の美しい海に入りたいです。(H・S)

様々な手配・準備をしてくださった職員の方々、OBの方々、そして先輩方に恵まれ感謝しております。照りつける日差しのなか、時折吹く潮風が心地よく感じられ、夏を満喫させていただきました。

海水浴、野球観戦、花火鑑賞と、様々なイベントに参加させていただいたなかでも印象深いのがバーベキューでした。調理の始め頃は手持無沙汰でしたが、進行していくにつれ各々が自然と役割を担っていく過程が、文字通り「協力」をいうかたちで表れ、達成感がありました。とても貴重な体験に参加させていただき本当にありがとうございました。(Y・T)

8.9.10 月生まれ 合同誕生日会♪

横浜マックでは3カ月ごとに誕生日会を開催しています



私は昭和 39 年 10 月 10 日に産まれました。その日は東京オリンピックの開会式当日で、日本中がおおいに盛り上がったそうです。しかし母親は、私が産まれたことで開会式が観れなかったと嘆いていました。そして今年でちょうど 60 歳、還暦を迎えました。横浜マックで誕生日会を開いてもらい、感謝しております。この年になって祝ってもらえるのは嬉しかったですが、少し恥ずかしい感じもしました。

イントロクイズやジェスチャーゲームを行っておおいに盛り上げていただきました。私自身はクイズが得意ではないので、答えが全然当たらなかったです。しかし参加者全員が喜んで楽しんでいたので、これはこれで良しとしています。私は9月に横浜マックを修了することになるかもしれませんが、数々の思い出を胸に刻んで生きていきたいと思います。 (H・S)

還暦を過ぎて誕生日を祝ってもらえるとは思いませんでした。バースデーソングも仲間と歌って(口ずさんで)とても感動しました。大人としてのんびりした余生を送り始めているはずだったが、アルコール依存症で横浜マックにつながって、初めての経験ばかりだった。

プレゼントでもらった「盾」には”小さな祈り”が書かれていて、見分ける賢さについて振り返り、その日から朝・晩唱えています。”私の責任”も私の好きな言葉です。

のイントロクイズでは初めて買ったCD・レコードの話もでき、ジェスチャーゲームでも楽しいひとときを過ごせました。私の一生の宝物になりました。 (K・M)

イントロクイズで流れたのはこんな曲たちでした↓(テーマごとにメンバーが選曲)

《自分を励ましてくれる曲》

- ・ケツメイシ「友よ」
- ・KAN「愛は勝つ」
- ・米米 CLUB「浪漫飛行」
- ・スピッツ「君だけを」
- ・AI「STORY」
- ・キャロル・キング「君の友だち」
- ・ジョン・レノン「Imagin」
- ・B'z「BLOWIN'」
- ・銀杏 BOYZ「NO FUTURE NO CRY」

《初めて買ったCD・レコード》

- ・CHAGE and ASKA「SAY YES」
- ・久保田利伸「LA・LA・LA LOVE SONG」
- ・Mr.Children「innocent world」
- ・イルカ「なごり雪」
- ・麻丘めぐみ「わたしの彼は左利き」
- ・ケニー・ロギンス「Danger Zone」
(映画「トップガン」のテーマ)
- ・ロビン・ザンダー「In This Country」
(「F1 グランプリ」エンディングテーマ)



横浜マック体験談 つながるまで

新しくまゆの家に入居したメンバーからメッセージをいただきました

私は18歳の頃からビールを飲んでいました。大人になった頃、朝、空が明るくなってくると、コンビニに行き、ビールを買って、コンビニの前で飲んでいました。アルコールがあるのが当たり前だと思っていたので、罪悪感はまったくありませんでした。

以前に、川崎にあるグループホームにいたのですが、飲酒がバレて退去になりました。自分が悪いのですが、それでもビールを飲み続けました。

今は抗酒剤を飲んでいるので、お酒を飲みたいと思ったことはありませんが、いつか何らかのことでスリップするかもしれないと思っています。心配です……。

横浜マックとまゆの家の生活はすっかり慣れました。分かち合いで仲間の話を聞いているうちに、みなさん私と同じように苦しんだんだなあと思い、励まされます。

私は消毒液のエタノールを飲んでしまうほど重度の依存症だったので、AAやマックにつながり、飲むことの恐ろしさを知り、自分が今までしてきたことを反省しました。やはり飲まないでいると食事もおいしいし、眠れるし、なんでも難なくできるので、飲まない一日を大切にして、健康に生活していきたいと心から願っています。

(まゆの家 K・N)



男性たちが江ノ島に行っているあいだ、女性たちはデイケアでたこ焼きパーティーを開催していました♪

横浜マック俳句教室

お気楽の会

八月の兼題「溶」「金」または自由

特選 破るるな金魚すくいの恋ごころ うちむら

準特 闇に溶け故郷へ帰る秋螢 岳

秋風や金髪立ててノーフューチャー 乃無燐

金平糖丸くなりをり終戦日 山田

溶接の火花八月十五日 緑青

秋を待つ田園地帯の稲穂かな ヒロタケ

無理なのか敗戦忌からうることは 典雅

夏場所やよもや金星乱れ飛ぶ 幸千

サイクリングアゲハの伴走みぎひだり 空知

陽の金に廻る面影盆提灯 ふゆ

夏の海水平線は溶けあわず ドラニャン

青天の明けの明星溶ける月 豊

敬老に日頃の思い金メダル 文太

金粉をアイスにのせて食べたかな ホシ

炎昼を消し去る闇や溶岩洞 行雲

★8月会費・献金者 献品者★

本山駿一郎 中野郁治 堀川源 聖心の布教姉妹会
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10月予定★

10月 3日(金) 赤い羽根共同募金
よしの病院メッセージ（オンライン）
10月 5日(日) オハナセミナー(女性) / 野毛山動物園散策(男性)
10月 6日(月) 二俣川教会清掃 草むしり
10月 8日(水) みくるべ病院メッセージ（オンライン）
10月 24日(金) 神奈川病院メッセージ
10月 27日(月) ふれあいスポーツ卓球大会

令和7年8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	1	0	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	0	4	4	0	0	0	5
	いしずえ	0	3	3	50代	60代	70代	合計
	フラット	1	0	1	2	4	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	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	9	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.388)
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-