

特定非営利活動法人

横浜マックニュースレター

2025. 11. 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。

体験談 横浜マックデイケアセンターにつながって

私の飲酒歴は高校2年生から始まりました。当時、お酒のディスカウントストアでアルバイトをしていたこともあり、身近にお酒の存在があったことと、先輩達と飲み会も多々あり、自然と飲めるようになっていきました。

問題飲酒になったきっかけは前職にて現場責任者になった頃でした。24時間オンコールに対応すべく、ストレスによりお酒を手放せなくなっていきました。それから現在に至るまでの7年間で3回の入院を経て、横浜マックでお世話になっております。

初めて横浜マックへ見学に伺ったのは、今年の11月中旬でした。印象としては、入院時に自助グループに参加したこともあったので、さほど抵抗はなかったと記憶しております。

現在、横浜マックへ通所し始めて3ヶ月ほどになりますが、日々プログラムを受講し断酒を続けながらも、正直な気持ち、酒に対しての未練はあります。日常の中でただただ「酒が飲みたい」と考えてしまうことに対して耐える作業は疲れますが、なんとか飲まずに生活しております。

今後の課題としては、自分の半生を見つめ直す作業を、時間をかけておこなってまいりたいと思います。（Y・T）

初めての調理プログラム

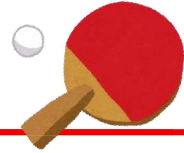
初めての調理プログラムでした。前日にスーパーへ行って予算の確認をし、図書館でレシピの本を借りて万全で臨みました。女子チームのメニューはチキン南蛮とポテトサラダでしたが大成功でした。シフォンケーキのデザート付きでお腹も心も大満足！料理をすることも食べることも大好きなので、みんなで協力して美味しい食卓を囲んで楽しかったです。（N・Y）



↑男性チームはカルボナーラ、ハンバーグ、二郎玉、キャベツサラダの4品。

ふれあいスポーツ卓球大会

2025 年 10 月 27 日



初めての卓球大会でした。みなさんハチマキや揃いのTシャツなど、ガチで挑んでいる方々がいて緊張しました。案の定アガってしまい、凡ミスばかりで練習より力が出せなかったですが、横浜マック丸となり切磋琢磨し合える良い大会になったと思います。(N・Y)

2勝1敗でしたが、交流戦まで楽しませてもらいました。対戦相手に対応して選手の順番を入れ替えたことで勝利を呼べたのかも、と自負しています。せっかく交流戦で勝てたのだから閉会式で「交流戦勝者、横浜マック」とアナウンスされたかったです。(M・N)

白熱した試合でとても楽しかったです。最初の試合で6対9と負けていて正直負けたなと思いましたが、そこからデュースに持ち込み12対10で逆転勝利出来たのでとても嬉しかったです。諦めたら駄目なんだと、マンガの名言が思い浮かびました。(R・S)

今回は何とか3位以内を目標にやってきましたが、結果は惜しくも4位でした。しかし限られた練習時間の中で全力は尽くせたと思っています。ただ練習と試合というものは別物であり、実戦経験を積んでいるチームは手強いと感じました。でも楽しくケガなくやれたこと事が一番であり、皆さんとの良い思い出となりました。あと応援が心強かったです。有難うございました。(T・H)



今回は4位でしたが、自分のせいで残念ながら不本意な成績になってしまいました。私自身一生懸命頑張ったのですが、大事な所でミスをしてしまいチームメイトに迷惑をかけてしまったのは本当に残念でした。次回はもう無いと思いますが、いい思い出として胸に刻んでおきます。(H・S)

前回再確認した自身の弱みが、①冷静さに欠ける ②同じミスをくり返す だったので、今回は落ち着いた丁寧なプレイを心掛けました。それでも後半舞い上がってしまったり、足をひっぱりたくないという緊張感に襲われました。本番は実力通りの結果が出せたと思います。それよりも、仲間と応援し合ったり、他の選手や関係者にも感謝して大会を終えられた事が胸に残りました。(M・K)



最初は気付かなかったけど、他のチームのメンバーも、みんな何かしらの精神障害を抱えた人たちでした。はっきり言って、誰も自分が障害者の1人だと認めるのは嫌だと思うのです。でも、アル中でありギャンブル狂の私です。そのことは認めます。(T・K)

卓球大会では、3戦すべて負けました。悔しかったです。でも、体を動かして気持ち良かったです。大会前は練習が2回しかなかったのが、今後はもう少し練習が出来たらなあと思います。来年の大会を楽しみにしています。今度こそは勝ちたいです。そして、良い汗を流したいです。(K・N)

新規職員のあいさつ

グループホームいしずえに新しい夜勤職員が入りました

グループホームいしずえに 6 月より勤務しております、不破と申します。

これまで知的障害グループホームでの経験はありましたが、依存症グループホームは初めてではありましたが、夜勤の仕事を探していた折、募集を知り応募、採用していただきました。

面接時より依存症についての詳細な説明と、2 回の研修でも丁寧に指導いただき、緊張することなく勤務できました。また入居者の皆さんにも温かく迎えていただき感謝しております。

趣味は旅行、鉄道模型の改造や塗色の塗り替えを楽しんでおります。街歩き、歌舞伎も好きです。特に鉄道に関しては祖父が機関士、父が駅業務と我が家は正に鉄道一家でした。私も新幹線の食堂車と車内販売業務のあと、窓口や車掌を経験し、最近では遊覧船の舵をとっていたりと交通系の仕事に就いておりました。

夜勤業務は、365 日休みなく引き継いでいく点が交通業務に相通ずると感じており、社会に貢

献、支えていると自負しております。またやり甲斐も感じており、やや大袈裟ではありますが使命感もあると思っています。今後とも、何卒よろしくお願い申し上げます。



グループホームいしずえは今年で10年目。
小さな庭に柿が実りました！

横浜マック俳句教室

お気楽の会

十月の兼題「旨」または自由



特選

準特

走り切る運動会の水旨し 緑 青

松たけの値を見るだけよサイフ見る ドラニャン

金木犀旨くない世辞一つ二つ 山 田

牛井の旨さ引き立つ紅生姜 岳

柿熟し旨い旨いとカラス食べ うちむら

秋鮭や熊も喜ぶ大漁で 文 太

曼殊沙華旨く顔を出し畔道に 豊

東西を真二つにして西瓜旨し 空 知

旨い棒目黒の秋刀魚とはつけよい ハ 雲

にぎり飯母のぬくもり隠旨味 ヒロタケ

嗚呼旨い新酒手放し断酒道 乃 無 燐

秋の日にラーメン食べて汗ばむな ホ シ

秋麗富士より流留る水旨し 行 雲

★10月会費・献金者 献品者★

谷田部直子 大桃康義（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12月予定★

12月 2日(火) アル施連フェスティバル

12月 5日(金) よしの病院メッセージ（オンライン）

12月 10日(日) みくるべ病院メッセージ（オンライン）

12月 18日(木) 餅つき会

※横浜マックOB・OGのみ参加可

人数把握のため事前にご連絡ください

12月 26日(金) 神奈川合同クリスマス会

神奈川病院メッセージ

令和 7年10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	2	1	3	男性	女性	合計
	久里浜医療センター	0	1	1	8	7	15
	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
施設	まゆの家	0	5	5	0	1	0
	いしずえ	1	3	4	50代	60代	70代
	フラット	0	1	1	4	4	0
					合計		15
				修了者内訳			
福祉保健センター				就労	AA	その他	合計
ネット				0	0	0	0
知人				中途退所者内訳			
その他				就労	AA	その他	合計
合計				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.390)

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-