

特定非営利活動法人

横浜マックニュースレター

2025.12.15.

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。



アル施連フェスティバル 12月2日(火) とどろきアリーナ

アル施連フェスティバルは年に一度、依存症関係施設が集って開催されます。酒やその他の依存症者として回復を目指す仲間たちのためのイベントです。私はこれで3回目の参加でした。横浜マックのメンバーとして合唱させていただきました。私たちはたぶん、一人きりで回復することはありえないのでしょ。楽しいときも、メンタルが苦しいときもありましたし、現在もまだまだ病氣(狂気)ですが、アル施連フェスティバルはなんだかエンジョイしました。ありがとう。(T・K)

「しらふでも楽しめるかなあ」と不安でした。だけど川崎マックのバンド演奏を皮切りに、ソーラン節やリコーダー演奏、エイサーや琉球太鼓、どれも私にとって新鮮で、気づけばとても楽しんでいる自分がいました。私たちの合唱も、皆さんが盛り上げてくれたおかげで思い切り歌えました。ありがとう、たくさんの笑顔が見られた一日でした。(N・Y)

ゲストスピーカーの話がとても身に沁みました。他にも、刑務所にいたことのある仲間の話が特に印象に残りました。横浜マックでの合唱も楽しく歌えました。(K・N)

ソロパートを仲間と歌って緊張しました。仲間がいてくれて良かった。他の施設もそれぞれのカラーが出ていて、すごく良いフェスティバルだったと思います。(S・T)



横浜マックのメンバーも琉球太鼓を叩かせていただきました！

アル施連フェスティバルの感想 (つづき)

初めて参加しましたが、AA でよく顔を合わせる人や、これまで会ったことない人達とも交流できて楽しかったです。私たちは合唱をやり、自分はソロパートを担当させてもらいましたが、思ったより緊張せず自然に歌えてよかったです。みんなしっかり声が出ていて成功だと思います。来年は就労のため、今回が最初で最後の参加となる予定ですが、貴重な体験をありがとうございました。(R・S)

誰が施設紹介を担当するか決めるとき私に白羽の矢が立ったが、恥ずかしさから断ってしまった。だけど仲間が快く引き受けてくれて、心から「ありがとう」と言えた！堂々としている仲間のスピーチにも心を打たれた！合唱では練習の成果が出て、男女混声の良いところを活かした。会場の仲間も盛り上がってくれて良かった。今度の神奈川合同クリスマス会も楽しみにしています。(K・M)



今回が3回目の参加でした。毎回参加させてもらっていつも感激しております。今回もいろいろな施設の催しがあってどれも素晴らしかったです。横浜マックの歌は素晴らしいと言えないところもありましたが、一致団結して歌えたのがとても良かったです。(H・S)

早いもので横浜マックに入所してから3回目の合唱になりました。特に今回はソロパートをやらせていただくことになり、前回よりも緊張して舞台上がりしました。ソロパートでは、伴奏の音より速く歌ってしまい反省する部分があったのですが、楽しく歌えたことは良かったです。まわりの応援の方の声がありがたかったです。今度のクリスマス会も仲間と協力して楽しくやりたいです。(T・H)

スピッツ「空も飛べるはず」は披露するのが通算4回目となり、みんなで少しずつアレンジを加えながらコツコツ育ててきたようなかわいい曲です。今回初めて歌う「夜空ノムコウ」は職員のギターの腕が光るイントロが美しく、ソロパートでは仲間の個性が光り、全力で力強く盛り上げていくような曲です。

練習を積み重ねてきたからこそ本番をその集大成にしたいと願うのが人情、思い通りにいかないのが実情です。だからこそ、体育館脇での最後の練習と、”臆せず、失敗してもいいから迷ったらやる”と確認し合えたことが励みとなりました。言葉通り、それぞれが精一杯本番と向き合っていて、自分も心から自由に声を出し切りました。楽しかったです。いろんな味の弾けるキャンディーさながら、それでいてまとまっている今の横浜マックが表現できました。

帰り際に、私が”リズム職人”と呼んでいる仲間に挨拶して労うと、「リズム、ズレちゃいました」と言って笑いました。素敵な笑顔でした。(M・K)



本番直前に会場の隅でリハーサル
そして本番！



横浜マックのメンバーより **これからチャレンジしてみたいこと**

今年の9月に横浜マックを修了する予定でしたが、関係機関と相談して1年間延長させてもらいました。自分はまだ飲酒欲求があるので、プログラムへの参加が必要だと考えています。年末年始は横浜マックの餅つきや鍋会もあるのでわくわくしています。楽しみながら、これからも自立に向けて頑張っていきたいと思います。(H・S)

私も若いうちに何か楽器をやっていたらよかった。リズム感はないけどドラムとか。あと、曾祖母がいなかでやっていた津軽三味線。とても難しいだろうけど夢があっていい!

横浜マック修了後は介護職員初任者研修の資格を取りたい。現在母親が要介護3ということもあり、人の役に立ちたい。(K・M)

アル中でギャンブル依存症でもある私は相当にバカなのです。横浜マックに通所して2年間、少しずつ回復をさせていただいていますが、ミーティングが一番の薬だと感じています。何より

も、自分が死ぬまで「酒を飲まない」ため！仲間と職員さんに感謝しています。(T・K)

私は今年の8月から約2ヵ月精神病院に入院していました。そこでの生活の中、たくさんの本を読むことができ、時間を有効に使えたと思います。横浜マックでも読書に関するプログラムがあってもおもしろいと思います。あらずじや感想を話し合ったりできたら。施設内では貸し借りができないので難しいとも思いますが。(C・S)



横浜マック俳句教室

お気楽の会

十一月の兼題 「未」 または自由

特選 枯葉とて未練を残し地に落つる 行雲
紅葉散る未だに恋は色づかず うちむら

棕鳥にとられる前に煮た金柑 金魚

夕ワマンの裏で満月かくれんぼ 空知

小春日や未だ瓦礫の能登の影 緑青

紅葉みて故郷を想う母の顔 順

一年の未達が多き冬支度 幸千

白鳥未来はばたく冬空に ホシ

クマ被害未曾有の危機に打つ手無し 岳

冬の星未知数の時こえ届く ドラニヤン

熱燗の前代未聞の空徳利 乃無燐

甘酸っぱい皮ごといける金柑や N・Y

未だ見ぬきんかんほしさに我さわぐ 斎藤

熱燗につまみタコわさ懐かしや ヒロタケ

初霜よ軋め軋めや空仰ぐ ふゆ

ほくほくと家族だんらん栗御飯 文太

着ぶくれて出会い頭に三毛の飛ぶ 山田

夕月夜消えてく子供帰路につき 釜蛙

★11月会費・献金者 献品者★

大桃康義 相浦千鶴子 池賢二 柿山章 関和子 洲崎一雄 篠原謙二 横山秀昭
 服部京子 小久保良子 沢辺百合子 齋藤美貴 相澤雅博 村上尚子 久保真
 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1月予定★

- 1月 1日(木) 元旦鍋会
- 1月 2日(金) 初詣
- 1月 7日(水) お琴演奏会
- 1月 14日(水) みくるべ病院メッセージ（オンライン）
- 1月 21日(水) 避難訓練 横浜市民防災センター見学
- 1月 23日(金) 神奈川病院メッセージ
- 1月 29日(木) 久里浜医療センターメッセージ

OB/OG 会からのお知らせ

★2026年・新年会のご案内★

2月8日（日）15時～18時

横浜中華街「安記」さん

にて、新年会を開催致します。場所は、“善隣門”から中華街大通りに入り、直進、“香港路”を右折して約10m、右手のお店になります。コロナ禍を経て・・・初の開催になります。多くのOB/OGのご参加を心よりお待ちしております。

問い合わせ先：横浜マック

令和7年11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	3	3	男性	女性		合計
	久里浜医療センター	0	1	1	7	7		14
	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	5	5	0	1	0	6
	いしずえ	0	3	3	50代	60代	70代	合計
	フラット	0	1	1	3	4	0	14
					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	14	14	0	0	1	1

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