

特定非営利活動法人

# 横浜マックニュースレター

2026.1.11.

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。

## 謹賀新年

昨年中は温かいご支援をいただき、ありがとうございました。横浜マックでは大晦日もお正月も開所し、仲間と一緒に新年を迎えました。本年もよろしくお願いいたします。



毎年恒例のクリスマス会では合唱を披露♪



OB・OG を迎えての餅つき！  
豚汁もおいしい。



### 【御礼】空調機器入れ替え工事への寄付

ニュースレター10月号におきまして、皆様には経年劣化した空調機の更新へのご寄付をお願い致しました。結果多くの方からご寄付を賜り、入れ替え工事も無事行われ、利用者の皆様には快適な冬を過ごしてもらっております。同時に故障していたグループホームの洗濯機も新規品と入れ替えることができました。ご寄付をお送りくださいました皆様にはこの場をお借りして改めて感謝申し上げます。





横浜マックのメンバーより

# 2026 年の抱負！！



◎自分は依存症であるという認識を常に持つことが大切です。わかっていても忘れがちな行動があるのです。自分の苦手な人や物事はたくさんありますが、あえて逃げないで投げ出さないで生活を大切にしたいです。何事にも感謝できる人間でありたいです。酒で人生を失うことがないようにしたいです。(T・K)

◎今年の抱負は、昨年に引き続き「継続」です。その為に今日一日を、焦らずに楽しんで積み重ねていきたいと思っています。(M・K)

◎やるべきことをきちんと行い、何が自分にとって大切かを考え、実行する年でありたいと思います。お酒を飲まない一日一日を大切に、スリッパしないようにしたいです。今年の夏で一年のバースデーなので、気持ちよく迎えられるようがんばりたいです。(K・N)

◎挑戦の年になると思っています。まずはグループでの役割として会場係をやり、スポンサーとのビッグブックの読み合わせ等を並行してやっていきます。もうひとつは社会復帰を目指し、働くことを考えています。初めてのことなので挫折等はあると思いますが、失敗を恐れずにやっていく所存です。(T・H)

◎今年は横浜マックを一月に卒業します。一人暮らしを始め、作業所に通所しながら新しいアルバイトを探したいと思います。年齢も65歳になり、なかなか採用されませんが、あきらめず挑戦したいです。(T・I)

◎健康に！足腰に気をつけて、チョットした段差や捻挫などに注意し、風邪などのウイルスに普段以上に留意したい。(K・M)



◎今年もやっぱり飲まない生活をしたいと思っています。新年早々に就労活動に専念してどんな形でもいいから働きたいです。今年で横浜マックも修了する予定なので、一人暮らしも視野に入れて、今日一日、悔いのない行動をしたいです。あと、健康面も大事なので食生活に注意しながら生活をしていきたいと思っています。(H・S)

◎ ①成人してから初めてお酒を一杯も飲まない一年にしたい。②職場復帰して社会に戻りたい。③体調を崩さない。④年間通して部屋を汚さないようにしたい。⑤体重を15kg落としたい。⑥友達にちゃんとお金を返せていくくらいには生活を安定させたい。⑦家族に心配をかけない。(R・S)

◎しっかりと自分の行動を見つめて、これから先を考えながら生きていきたいと思っています。今まで年末年始は家で過ごすことが多かったのですが、入院しないように頑張っていきたいと思っています。(O・H)



◎年末からインフルエンザですっと隔離生活だったので、今年は身体を労わることに専念しようと思います。あと糖尿病もあるので食べ過ぎに注意していきたいです。(S・T)

◎昨年は激動の一年でした。半年間の入院を経て横浜マックにつながりグループホームでの生活をする。正直想像もしていなかったですし、今も宙ぶらりんに思うことがあります。ですが、自分がまねいた現状。今日一日まずは飲まないでいること、飲みたくなるまえに誰かに助けを求めること、飲んで嘔ばかりの自分から新しい年に生まれ変わりたいと思います。(N・Y)

## 横浜マツクのメンバーより 旭区あっぱれフェスタに出展して

あっぱれフェスタ自体の紹介パネルに記されていた「生産性がない」という言葉が胸に引っかかりました。生産性などではなく、その人がその人であるために必要な日常的な息遣いのようなものを多くの作品に感じたからです。

いかにもセンス溢れるカラフルな刺繍絵は勿論、同じ絵や言葉を繰り返し日記に似せて書いている作品（よく見ると変化している）などに心惹かれました。

私の描くアヒルも、生産性とは無縁のキャラクターです。何の役にも立たないどころか、むしろ人の邪魔ばかりしています。それなのに、効率的 or 非効率的、果ては敵 or 味方など、とにかく世界を簡略化したがる自身の矛盾に苦しむのは、しらふで生きてきた時間の少なさゆえと今は受け止めています。

今回、出展のお話を職員から頂いて、とにかく楽しむことをモットーに、気楽な気持ちで作品を仕上げました。特に、女性プログラムのパッチワークで習った刺繍のステッチを無心でやっている時間が楽しかったです。また、当事者の方には少々申し訳ないけれども、腹の立つことがあればそれを四コマ漫画にしたりして、一人でくすくす笑ってもしました。

呼吸をするように自然に自分を癒しながら、ほんのちょっとでも他人の目を楽しませられたなら幸いです。私自身も、他の方の作品を通してその方のお部屋にお邪魔しているような温かい気持ちになりました。さらには関係者の想いに触れて、あっぱれフェスタに携われて良かったと心から思い、これからもフェスタが続いていくことを願いました。（M・K）



横浜マツク俳句教室

## お気楽の会

十二月の兼題 「寒」 または自由

特選 登校時小さな寄り道霜柱 ヒロタケ

準特 静電気ぴくんと走る寒さかな 緑青

寒いよねポッケの中で手をつなぐ ドラニヤン

寒雲の切れ間めがけて鴉啼く 行雲

寒空に天から白い贈り物 釜蛙

寒さ忘れ大根踊るべったら市 金魚

寒き冬我が子を思いて涙する 斎藤

寒き日に豚汁囲み笑顔咲く 岳

寒稽古気合いを入れて海ざぶん 文太

よく咲くと褒めてあげよう寒椿 空知

息白し寒さも楽しみ歩みゆく ニューヨーク

寒ブナを熱燗で飲み甘露煮を 豊

寒いづこ父の見つめる冬銀河 ふゆ

寒村の想ひ聞き入る囲み鍋 幸千

寒昂熱燗よりも分かち合ひ 乃無燐

震う屋根サントラ振り向く和音かな 山田

冬の日に雪がちらつき肌寒い ホシ

寒風に頬叩かれて俺はやるぞ 俊貴

寒鯊の煮るか握るか金沢港 うちむら

## ★12月会費・献金者 献品者★

山下由美 西村静子 東方行雄 谷津純一 古田英子 大桃康義 梅沢郁也  
有園田鶴子 カトリック藤沢教会 カトリック末吉町教会 カトリック逗子教会  
マリアの宣教者フランシスコ修道会戸塚修道院 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2月予定★

2月 6日(金) 旭区精神保健福祉セミナー  
よしの病院メッセージ（オンライン）  
2月 12日(木) みくるべ病院メッセージ  
2月 13日(金) 男性：たこ焼き会/女性：横浜散策  
2月 18日(水) **紅富士の湯日帰り温泉旅行**  
※参加希望者(OB・OGに限ります)は横浜マックまで  
ご連絡ください。(2/11 締切 参加費 2,000 円)  
2月 27日(金) 神奈川病院メッセージ

### 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1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 |     |     |     |
|          |           |    |    |    | 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   | 1   | 1   |
| 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   | 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** 年額一〇 12,000 円（分割納入可）  
**法人会員** 年額一〇 50,000 円（分割納入可）  
**賛助会員** 年額一〇 1,000 円（3 〇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 〇〇240-6-62177 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.392)

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-