

特定非営利活動法人

横浜マックニュースレター

2026.3.15.

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。

横浜マックのメンバーより「横浜マックにつながって」

2025年6月。お酒を飲みながら仕事をしていたことが知られて、18年勤めた会社をクビになりました。お酒をやめられない私を見かねた妹が、断酒できる施設をいろいろと調べ、横浜マックを知り、強制的に連れられ、お試し通所したのが始まりでした。

しかし横浜マック通所後もお酒がやめられず、職員さんから専門病院への入院を勧められ、入院することとなりました。

二カ月の入院後、あらためて正式に横浜マックに通所することにしました。はじめは通うことが嫌で嫌でしかたなかったです。歌を歌ったり、パッチワークをしたり、こんなことをしてお酒がやめられるのか？ と思っていました。しかし、通ううちに少しずつその意味、重要性がわかるようになりました。

また、何より嬉しかったのが、退院して通所を再開した日、横浜マックの仲間が「おかえり、待ってたよ」と言って迎えてくれたことです。この仲間と一緒に頑張ろうと思いました。わからないことだらけの私を気づかい、いろいろと教えてくれたり、話しかけてくれたおかげで、前向きに通所することができるようになりました。仲間には、感謝、感謝です。

回復のために、一日一日を大切に、飲まないで健康な生活を継続していきたいです。(C・S)



横浜マックはミーティングプログラムだけでなく、調理実習やスポーツなど、男女別のレクリエーションもたくさんあります。

2月、女性は中華街散策、男性はたこ焼きパーティーを開催。

忍野八海 & 紅富士温泉



横浜マック 日帰り旅行

毎年恒例の日帰り旅行。今年はOB・OGや理事も参加してくれてとても賑やかでした。ありがとうございました。



今回初めて訪れた忍野八海で、湧き水の透明度の高さと青く見える池と、その中で生き生きと泳ぐ川魚に感動しました。その感動は俳句に詠みました。魔法瓶に入れた湧き水はお風呂上りにあっという間に飲み干してしまいました。それくらいでちょうどいいかなと思います。

自分がリラックスしないことで他人をもリラックスさせない。それはお酒にも少し繋がっていると思います。紅富士と仲間にいろいろ緩めてもらえて嬉しい一日でした。(M・K)

バスのなかで順番に自己紹介をするとき、他のメンバーは「アルコール依存症の〇〇です」と挨拶していたのですが、運転手さんや添乗員さんがいることに抵抗があり、私は自分の名前しか言いませんでした。やっぱり、一般人がいるときは依存症のことを言いたくないです。

私が「花より団子」なのか、富士山や景色を見るのはそれほどだったのですが、食事と温泉はとても美味しかったし楽しかったです。(R・S)

初めての忍野八海。妄想好きな私ですので、忍野……ここは昔忍者の里だったかもしれないわよね……ロマン♡だわよと思いました。酒を飲まないでクリアな自分だから、景色や自然や物事への感覚がピュアでいられるのだと思います。(T・K)

バスが広々としていてゆっくりくつろげました。紅富士の湯は家のお風呂と違って手足を伸ばせて解放感があります。名物のほうとうも素晴らしかったです。帰りのバスでは疲れて寝てしまいましたが、海老名サービスエリアのお土産を見るのも楽しかったです。来年はOBとして参加したいと思っています。(H・S)

あんなに近くで富士山を見たのは初めてでした。ドーン！という効果音が聞こえてきそうなほど迫力があり、力強いなぁと感動しました。

忍野八海は初めて行きました。食べ歩きで「まる天」のタコ棒を食べたのですが、すごく美味しかったです。次もまた絶対食べたい！

紅富士の温泉も最高でした。昔の私でしたら旅には酒がつきものでしたが、今回の旅行は酒のフィルターがなくてもめちゃくちゃ楽しかったです。素敵な思い出ができました。(N・Y)



行きのバスではだんだんと大きくなっていく富士山を眺めながら仲間との談笑を楽しみました。

忍野八海に着いて土産屋をみていたら焼き魚とビールを発見。「飲んだらきっと美味しいのだろうな」、そう思いました。以前の私ならきっと飲んでしまっていたと思います。しかし飲もうとは思いませんでした。回復を共に目指す先行く仲間が隣にいてくれたからです。「飲みたいけど頑張ろう」。そんな気持ちを分かち合いながら過ごせました。

しらふで楽しむこと。仲間の大切さ。とても勉強になった一日でした。(A・K)



忍野八海は水がきれいで見惚れちゃいました。紅富士は落ち着くし、食事も美味しくペロッと食べちゃいました。また行きたいなあ～。(S・T)

元々私はドライブに行くのが趣味で、富士山近辺は幾度となく訪れてきましたが、忍野八海の青い水と泳ぐ魚は相変わらず美しく、二十年前と何も変わらずにホッとしました。

紅富士温泉ではサウナにも入って、その夜は良く眠れてデトックスできた感じでした。やはり仲間と一緒に行動するのが楽しく、自分にとって大事です。良い経験になりました。(T・H)

当日は天候にも恵まれ穏やかな一日でしたし、リフレッシュさせていただきました。

忍野八海では神秘的な光景に癒され、雪化粧の富士山を眺めながらの温泉は心身ともに温まりました。普段は見られない仲間たちの以外な一面を見られ、新たな発見があった一日でもありました。

企画していただいた職員や関係者の方々に感謝しております。ありがとうございました。(Y・T)

横浜マック俳句教室

お気楽の会

二月の兼題

「美」または自由

特選 富士山の雄々しさに美と雪化粧 加藤
斑雪嶺を従え胡坐の富士の山 行雲

特選 マネキンの美脚硝子の中の春 緑青

深雪に突進柴の美脚かな うちむら

美しく晴れにけり春立ちにけり ニューヨーク

冬の街美女に見とれピンタとぶ 釜蛙

イヤフォンの美談遠のく朧月 山田

春昼や美味を求めて路地の奥 幸千

夕映えの美しが丘に宿る梅 ヒロタケ

新めかぶねばねば美味でござる 金魚

春近し土筆顔出し美しや 文太

よもぎもち別腹なりと美味です ね ドラニヤン

過去のこと美化せず冬の棚卸し 岳

春の空青く美し我あおぐ 斎藤

梅を愛で癩癩も出す父が逝く 空知

美顔器に肌の手入れ冬の日に ホシ

春装や美尻際立つピンヒール 乃無燐

★2月会費・献金者 献品者★

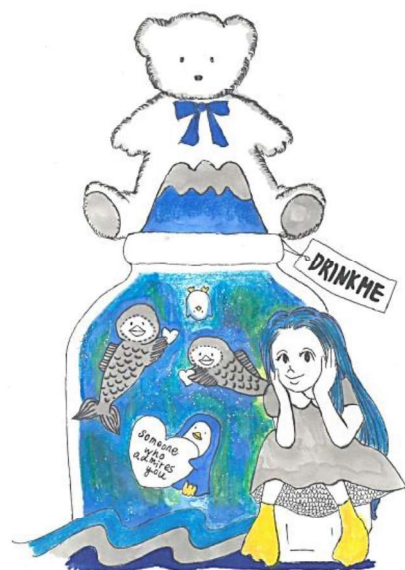
篠原謙二 大桃康義 カトリック富士教会病者の会 カトリック山手教会
 カトリック磯子教会 カトリック大船教会 カトリック保土ヶ谷教会
 日本キリスト教会鶴見教会横浜マックを支援する会（敬称略、順不同）
 その他匿名の方々に会費、献金、献品を頂きました。ありがとうございました。

★2025年4月予定★

- | | |
|--------------------------|--|
| 1日(水) 大池公園散策（花見） | 17日(金) 野島公園散策（潮干狩り） |
| 3日(金) よしの病院メッセージ（オンライン） | 24日(金) 神奈川病院メッセージ |
| 5日(日) ワンステップ感謝の集い | 25日(日) RDP 横浜セミナー |
| 8日(水) みくるべ病院メッセージ（オンライン） | 29日(水) 横浜マックステップセミナー
（旭公会堂 10:00～15:10） |

令和8年2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	4	4	男性	女性		合計
	久里浜医療センター	0	1	1	7	8		15
	精神医療センター	1	0	1	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	0	2	5
	いしずえ	0	3	3	50代	60代	70代	合計
	フラット	0	1	1	5	3	0	15
					修了者内訳			
福祉保健センター		0	0	0	就労	AA	その他	合計
ネット		0	0	0	0	1	1	2
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		1	14	15	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

編集人 (NO.394)
 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9-1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-