

特定非営利活動法人

横浜マックニュースレター

2026.5.13.

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。



横浜マック春季ステップセミナー 2026

4月29日、旭公会堂にて春季ステップセミナーが開催されました。当日は、今まさに回復の道を歩もうとする現役メンバーの体験談から、何十年にもわたり断酒を続けている仲間の話まで伺うことができました。依存症とはどのような病気なのか、またどのように回復していくのかを改めて振り返る貴重な機会となりました。多くの関係者の皆様にご来場いただき、温かいご声援とご支援を賜り、誠にありがとうございました。今後とも横浜マックをよろしくお願いいたします。

横浜マックメンバーより 初めてのスピーカーを終えて

横浜マックセミナーでスピーカーをさせていただきました。人前でありのままを出せるのは酒を飲んだときだけだった私が、しらふで、200人近くの人前で自分を出す恐怖、声が震えました。

ただありのままを正直に話そうと心がけました。どうか自分の経験が誰かの勇気や力に少しでもなりますようにと祈りながらスピーチをしました。怖いけど、こっちの生き方の方が自分を好きになれると思いました。私にとっても大きくステップアップできました。このような機会をいただき、ありがとうございました。(N・Y)



横浜マックのメンバーより

寒かった…「潮干狩りの思い出」

今回が三回目の潮干狩りでした。しかし今年はとても寒く潮干狩りどころではなかったです。アサリは一個も獲れず、マテ貝だけ獲れました。そして今回はアクシデントがありました。カラスが職員さんのお弁当を持ち去ってしまったのです。これにはびっくりしました。カラスってやっぱり頭が良いのだとつくづく思いました。来年は行けるかわかりませんが、今回も良い記念になりました。(H・S)



私は去年に続いて二回目の潮干狩りとなりました。しかし去年に比べてまったく違う環境に置かれ、自然の恐ろしさを感じました。海風があんなに冷たいとは予想外でした。幸いにもグローブとボールがあり、キャッチボールで身体を温めることができました。去年とはまったく違うかたちになりましたが、全体的に楽しめて良かったです。余談ですが、私もお弁当を作ってくればよかったなと思いました。(T・H)

マテ貝狩りを早々に諦め、キャッチボールの練習をしました。ボールを受け損ねたり上手くコントロールして投げられないのはあいかわらずですが、以前よりも怖さがなくなりました。球の応酬に夢中となり、ブルーシートでのカラスのいたずらを見逃してしまいました。そのブルーシートの上で手作りのお弁当をいただきました。素面で楽しんでいます。(M・K)



野島公園はちょっと寒かった。でも伊藤博文の別邸はよかった。展望台がすごく落ち着いた。仲間がソフトボールをやっていたので見ていて私も楽しくなりました。今年で修了なのでもう行けないかな。また機会があったら行きたい。(S・T)

今回で3回目の参加です。海風が意外と寒く、水に足をつけたくないので、伊藤博文さんの別邸と牡丹園を見学させていただきました。そのあと展望台へ向かいました。景色が360°パノラマに見渡せて気分も上々でした。海に入らなくても、風や波の音を実感できるだけで幸福です。これがクリーンな現在の思い出です。(T・K)

ちょっと寒く、浜辺にいるのがつらかったです。大きなマテ貝と死んでいるマテ貝を一本ずつ獲りました。そのあと仲間とキャッチボールをしましたが、生まれて初めてグローブというものをはめたので上手にキャッチできず、素手でボールを受けてしまいました。楽しい一日でした。(K・N)



子どものとき以来、十何年ぶりに潮干狩りに行きました。海自体久しぶりで、潮の香りと波音にどこか懐かしさを感じ、新鮮で、依存物質以外でも非日常感を味わえるのだとあらためて感じました。アサリではなくマテ貝を狙っていたのですがなかなか獲れず、仲間と獲り方を探るのも楽しかったです。コツを掴んでからはたくさん獲ることができ、バター醤油で美味しくいただきました。来年は乱獲します。(A・K)

お天気にも恵まれ潮干狩り日和だなあと思いきや、野島公園に着いたら潮風が冷たく海に入るのにかなり勇気がいりました。ですがマテ貝を獲るのに集中していると寒さも忘れ、潮が満ちてきているのにも気づかず、あっという間にタイムアップ。結果25個！帰ってから美味しくいただきました。初めての潮干狩りでしたが時間が足りなくなるくらい楽しかったです。(N・Y)

天候には恵まれたのですが、強烈な浜風にさらされ体力を奪われてしまい、潮干狩りにはほぼ参加できず残念でした。それでも浜へ降りて仲間が作業しているのを見たり、なんとなく掘ってみたり、一応参加している感を味わえたのは良き思い出です。仲間が持参してくれた野球のグラブでキャッチボールをして、冷えた身体を温められたことには感謝しております。(Y・T)



横浜マツク俳句教室

お気楽の会

四月の兼題

「心」または自由

特選

月明り心安らぐ春の夜

ドラニャン

準特

青空に心地良く舞う鯉のぼり

ヒロタケ

準特

新学期心機一転白シューズ

うちむら

慢心の危うさ沁みる花の屑

わーぬ

汐干狩ふいにみんなが遠くなり

ニューヨーク

たんぼの綿吹き飛ばしご乱心

幸千

桜餅残り一つの心理戦

乃無燐

金が無い身と心とも春なのに

文太

新学期希望パンパンランドセル

釜蛙

春恋に心あたため一杯を

ホシ

葉桜が呑むな生きると心打つ

金魚

山腹の一本桜空仰ぐ

空知

犬小屋も犬もなく二度目の桜

山田

心から愛するひとを想う春

斎藤

春の朝各部屋アラーム大合唱

岳

鬱憤の晴るる心地や花吹雪

緑青

心中のひそめる鬼や宵の春

行雲

★4 月会費・献金者 献品者★

大森秀樹 服部秀昭 大桃康義 河手昇 石川敦子 田中美保子 谷田部直子
笠松規子 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 6 月予定★

5 日(金) よしの病院メッセージ (オンライン)
7 日(日) みのわマックセミナー
10 日(水) みくるべ病院メッセージ (オンライン)
13 日(土) 寿アルクステップセミナー
26 日(金) 神奈川病院メッセージ
29 日(月) ふれあいスポーツボッチャ大会

令和 8 年 4 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	0	0	5	6		11
	精神医療センター	0	1	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	4	4	0	0	2	4
	いしずえ	0	2	2	50代	60代	70代	合計
	フラット	0	1	1	3	2	0	11
					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	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	11	11	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 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.396)
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 東京都世田谷区砵6-26-21
定価 ¥100-