

かいせい通信

2024

—10月号—



当院の近隣には田園風景が広がっています。いつも9月のお彼岸あたりに咲くヒガンバナが、10月初旬にやっと見頃を迎えました。長かった夏もようやく終わると、労われているように感じます。寒暖差が気になる時季。調節のできる服装で、徐々に体を慣らしていきましょう。



サツマイモの葉と雑草がからんでいて、骨折りの作業です。トンボが応援(?)しています。

開けたサツマイモ畑。収穫までラストパートでぐんと育ちますように。

◎生農園だより 夏じまい、秋じたく

9月下旬、サツマイモ畑の草取りをしました。最近まで酷暑でお世話できなかった分、やりがいがある状態~^^; 首に保冷剤を巻き「そろそろお茶休憩しよう」と声をかけあいます。少しずつ視界が

よくなった畑、見渡すとトンボが飛び交い「虫を目当てにきたね」「え？トンボって肉食なんだ!?!」と会話ははずみました。作業のあとは、ジャムヨーグルトで喉をうるおし、夏じまいです。



中庭で採れたブルーベリーのジャムは甘くさわやか。疲れもとれるおいしさでした(*´3`)



◎生スマープは薬物依存症からの回復をめざす人を支援する外来プログラムです。毎月第2・4水曜日開催中

いまの生活の『幸せ』について考える

あるメンバーの「薬物をしていたときは刺激を求めていたけれど、いまは平凡に過ごしていることが幸せ」という発言をきっかけに、幸せについて聞きました。「子どもと過ごせる」「薬物と距離をおくために離れている趣味を再開する日を楽しみに頑張っている」「おいしいご飯を食べられる」「捕まる不安がない」など、目標をもったり、何気ない日常に幸せを感じているようでした。

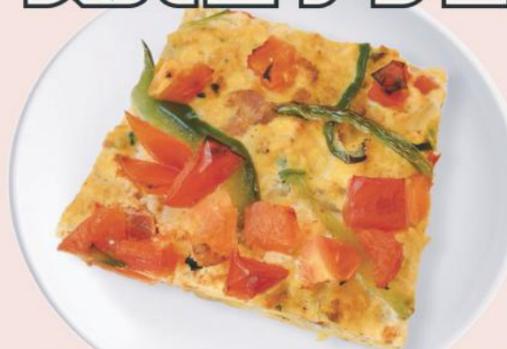
回生スマープ SMARPP

自分が体験した『壁期』について語る

「薬物からの回復段階」について学習しつつ、自分の人生曲線を書いてもらいました。それぞれが壁にぶち当たる時期【壁期】を体験中、または乗り越えていることがわかりました。その壁は脱せると思う？という問いには、乗り越えたメンバー陣から「脱せます」と力ある言葉。いま壁の前に立ち尽くしている人全員に、届けたい言葉です。



スパニッシュ



オムレツ

9/18 昼食より



回生給食だより

vol.36 「スパニッシュオムレツ」

スペイン発祥のスパニッシュオムレツは、じゃがいもやベーコンなど、具沢山の卵料理です。

◎生病院ではじゃがいもの代わりにトマトを入れてあります。トマトに豊富に含まれるリコピン、ビタミンC・Eは抗酸化作用があり、健康・美肌の味方です。

◎生のスパニッシュオムレツは、トマトの酸味と彩りが生きています。お試しください。

【作り方】

- ① 玉ねぎ、ピーマン、ベーコンは1cmの角切りに、ミニトマトは4等分しておく。
- ② ボウルに卵を割り入れて溶き、★を入れてよく混ぜる。
- ③ フライパンにマーガリンを入れて火をつけ、玉ねぎを炒める。透明になってきたら1の残りを加えて炒める。
- ④ 3に2の卵液を入れ、さっとかき混ぜたら、ふたをして弱火でじっくり焼く。
- ⑤ 8割ほど火が通ったら、ひっくり返して裏面に焼き色をつけ、皿に盛り付ける。

【材料】

- | | |
|-------------|------------|
| ・卵 4個 | 具材 |
| ★塩こしょう 適量 | ・ミニトマト 4個 |
| ★生クリーム 40ml | ・玉ねぎ 1/4玉 |
| ・マーガリン 大さじ1 | ・ベーコン 40g |
| | ・ピーマン 1/2個 |

当院ではコクを出すために生クリームを使用していますが、牛乳や豆乳でも代用可能です。具材は、じゃがいもやほうれん草などお好みで。