

かいせい通信

2024
—11月号—



筑豊地方から北九州へぬけ、響灘に注ぐ遠賀川。10月下旬、河川敷ではコスモスが見頃を迎えており、休日に多くの見物客が訪れ、彩りのコントラストを楽しんでいました(撮影協力ありがとうございました)。いよいよ肌寒くなりました。日中は暖かくても、温度調節のきく服装でお出かけください。

回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

回生スマープ SMARPP



🎃 10月は、かわいいハロウィーン仕様のお菓子をお供に語りました。

9日のスマープは『依存症ってどんな病気?』という問いに「繰り返す病気」「見つからなければいいと思うこと」「1回目は好奇心、2回目以上は依存症」「やめようと思ってもやめられない」「何かきっかけがないとやめられない」「〇十年前にスマープがあったならやめられたのかも」など、多様な意見がでていました。

23日スマープは『再発を防ぐには』というテーマでした。再発を防ぐために必要なのは、\対処/です。再発の前にある依存症的行動や思考にいち早く気づき、対処することで、再発は防ぐことができます。対処法は人それぞれ。スマープでは、みんなで繰り返し考えています。

ギャンブル依存症のための治療プログラム

ひとりで悩まずに「仲間といっしょに」考えてみませんか?

開催日時 毎月第2・4火曜日 14:00~15:30



担当心理師の
イケハダです。
お問い合わせは
お気軽に。



10/11 昼食より



回生給食だより

vol.37 「中華スープ」

肌寒くなってきて、スープがありがたい季節になりました。当院の中華スープは鶏骨・豚骨からとれる出汁スープで作っています。ほっこり温まるスープはいかが?

【材料】5人分

- 豆腐…1/2丁
- 乾燥きくらげ…5g
- かまぼこ…1/2本
- 干しシイタケ…5g
- もやし…1/2袋
- 卵…2個
- ねぎ…10g
- 水…700ml
- 鶏がらスープの素…大さじ1
- ★塩…小さじ1/3
- ★こしょう…適量
- 水溶性片栗粉 (片栗粉…小さじ1 水…小さじ1)

レシピでは鶏がらスープの素を使いますが、時間がある方は鶏骨と豚骨を煮て出汁をとっても◎。その際は、塩をお好みで足して調整してくださいね。



回生農園だより いもほり

園芸の時間に、さつまいもをほりました。

下の畑はイノシシの害を受け、ほとんどとれずに悔しい思いをしましたが、上の畑は、ちょうどいいサイズのいもが、まずまずとれました。

この日はほぼ1人1畝(うね)ずつ担当し、サクサクほり進む人もいれば、慎重に周りからほっていく人も。ハズレの畝にあたってしまった方が隣の畝をほらせてもらい、大きないもをゲットした時は、満面の笑みがこぼれていました。みんなが収穫の喜びを味わえた時間となりました。

