

かいせい通信

2024
—12月号—



回生病院の駐車場にて。小雨ふる中、雲のすきまから光がさしたほんの数分の出来事です。虹は、空気中の水滴に太陽光が反射して現れるのだそうですが、見つけると嬉しくなりますね。暖冬だった昨年に比べ、今年の冬は寒くなるようです。皆さま、首元を温めてお過ごしください。

やきいも大会 2024.12

恒例のやきいも大会を行いました。今年も酷暑やインシシ害もあり、いもを足しての開催です。それでも、じっくり焼きたいものはいつもどおり甘くてサイコー！！青空の下、アツアツをほおばりました。



お世話して収穫して食べると、味も格別ですね。ふだんは農耕に出てない方も次はぜひ活動に参加して、いっしょに楽しみましょう！畑でまっています！



準備おつかれさま！前日に患者さんが丁寧につつんだいもをスタッフが炭火で、じっくり焼きました。

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

11月13日のテーマは『回復のために取り組んでいること』。「家族と会話をする」「断薬を支えてくれる昔からの友達と会う」「捕まった時に家族を失いたくないと思ったので、家族といるようにしている」「人というのはそこまで得意ではないけど、できるだけ関わるようにしている」など、家族や友人など人とのコミュニケーションが際立っていました。なかには「医療的な知識も大切かもしれないけれど、回生病院のスマープはコミュニケーションを大切にしているから、そこがいいと思って通っている」という人がいて、スタッフは心でむせび泣いたのです。

27日は『薬物を使うために正当化していたこと』について考えました。

「体が欲しているから」「暇だから」などのほか「使うのは悪いことと分かっているから、家族や周囲に喧嘩をふっかけて使う理由をつくっていた。相手のせいにしてた」という人もいました。ある人の「被害者がいないから」には、みな共感しつつ、実際には被害者がいたんよねという話に。「親が精神的な被害者だった」「薬物を売った相手が被害者だった」など、それぞれが当時を振り返りました。



回生給食だより

vol.38 「豚汁」

一汁で栄養満点なお味噌汁の豪華版、豚汁。豚の甘みと野菜のうまみがふんだんにつまっています。体の芯からポカポカになりますように。

【作り方】

- ① さといもは洗って皮の水気をふき、厚めに皮をむく。大きければ一口大に切りそろえておく。ぬめりが出てすべりやすいので注意。塩をすり込み、分量外の水で5分ほど下ゆでしておく。
- ② ごぼうとにんじんは千切り、白菜は1cm幅に切っておく。小ネギは小口切り、豆腐はさいの目切りする。
- ③ 鍋に水と和風顆粒だしを入れて火にかけ、ごぼう、にんじん、白菜を入れる。
- ④ 沸騰してきたら豚肉と1のさといもを入れ、アクを取りながら、野菜が柔らかくなるまで煮込む。
- ⑤ 野菜が柔らかくなったら豆腐を入れ、一煮立ちしたら火を止め、味噌をとく。
- ⑥ 器によそい、小ネギを散らしたら出来上がり。

【材料】 5人分

- ・豚肉薄切り 100g
- ・さといも 100g
- ・ごぼう 1/3本
- ・白菜 1枚
- ・にんじん 1/3本
- ・豆腐 1/2丁
- ・小ネギ 適量
- ・味噌 大さじ5
- ・和風顆粒だし 小さじ1
- ・水 600~750ml

最近、便利な冷凍さといもがあります。作り方①のように、皮をむいたり、下ゆでする必要もないため、おすすめです。



給食栄養士から

こころとからだを食べること

最近では『脳腸相関 (のうちょうそうかん)』ということばに注目が集まっています。脳と腸には深い相関関係があるそうです。緊張したりするとお腹が痛くなることは昔から知られていましたが、最近では腸内環境を整えることで、ストレスに強くなれるということが分かっています。腸活という言葉もあるように、バランスの良い食事が腸内環境を整えます。当院給食ではバランスの良い食事の提供を心がけ、食を通じて皆さまをサポートしています。