

# かいせい通信

2024

—6月号—

写真はハナガサシャクナゲ。開いた傘のように見えることから名づけられました。急に肌寒くなったり、蒸し暑かったりと服装の調節も難しく、体調をくずしやすい時季です。熱中症対策に、こまめな水分補給と休養を心がけていきましょう。

## 回生スマーブ SMARPP



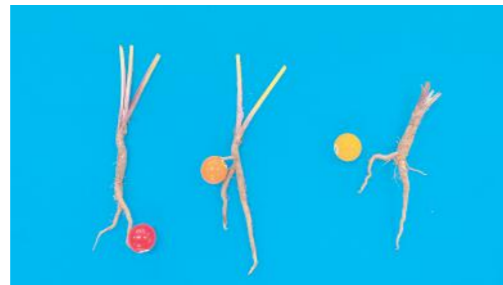
先日、施設の体験入所になっていたAさん、楽しかったことが一目でわかる笑顔で「やっと、薬物やめられるかも」とぼつり。Aさんは過去を振り返り、自分のことを流されやすいと分析、「一人暮らしをしていた頃、まわりに(薬物を)使う人がいると、使ってしまった。施設で使わない人がまわりにいることで、そっちに流されていたらいいなあ」アディクション(依存症)の対義語はコネクション(つながり)といわれています。Aさんがつながりの中で、前よりも楽にやめ続けられたらいいな。一人暮らしをしながら断薬を続けている方もいます。まずは施設に入所して、生活を整えたい方もいます。受け皿となる施設が増え、どちらの選択もしやすい「つながりのある社会」になることを願って、これからも頑張る人の取組を発信していきたいです。

● スマーブは薬物依存症からの回復を支援する外来プログラムです。

### 想像してみよう！！

回生農園で人間味があふれるごぼうがとれたようです。彼らはいったい何をしていて、どんな会話をしているの？

正解はありません。自由に想像してみてくださいね。



# 回生給食だより vol.32 「青のり」



青のりの原料はおもにアオサ、アオノリ、ヒトエグサなど。なかでもアオノリは香りが良く高級品として扱われるそうです。そんな青のり、100gあたりに換算するとひじきより鉄分が多く、カルシウムやマグネシウムなどのミネラルも豊富。一度にたくさんの量をとるのは難しいので、玉子焼きに入れたり、シラスやゴマとフライパンで炒ってふりかけにしたりと、毎日の食卓に、少しずつ混ぜ込んで摂りいれましょう。



5/13 昼食より

## 給食アレンジレシピ 磯辺揚げ

### 【作り方】

- ① 白身魚に塩を振り、出てきた水分はキッチンペーパー等で拭きとる。
- ② ボウルに卵を割り入れ、水と混ぜる。さらに小麦粉、青のりを加えて混ぜる。
- ③ フライパンに1～2cmほど油を熱し、1を2にくぐらせて揚げ焼きする。裏表かえして揚げ、油をきってお皿に盛りつける。

### 【材料】 4人分

- ・青のり 適量 (好みの分量)
- ・白身魚 4切れ
- ・塩 ひとつまみ
- ・小麦粉 大さじ2
- ・卵 1/2個
- ・水 小さじ2
- ・揚げ油 適量



青のりの風味が食欲をそそります。白身魚をちくわに代えてもOK。揚げることで香ばしさもアップして、魚嫌いのお子さんでも食べやすいです。

## 回生農園

### サツマイモの 苗植え

畝(うね)づくりでは、以前やっていたからと、腕に覚えありの患者さんが活躍。慣れてない方を誘って「こうやって、まっすぐ…」などと手ほどきしつつ、一緒にやる場面も。けっこうな力仕事ですが、時折「立派な畝だね」などと褒め言葉も飛び交い、迷惑顔のカエルも飛び交い、畑はにぎやかです。



できた畝には、苗を植えました。土をていねいにほぐして苗にかぶせる人、一気にザーっとかけていく人、個性が光っていました。

