

# かいせい通信

2024

— 8月号 —

写真は住宅街や公園などでよく見る花木、サルスベリ(百日紅)。花は初夏から9月頃まで長く楽しめます。夏に花期を迎える樹が少ない中、軽やかに咲きほこるさまは、強く美しいです。木陰に身を寄せてもしんどい日々。私たちはいましばらく、暑さをさけて過ごしましょう。

## 回生スマープ SMARPP

スマープ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

### メリット/デメリットを考える

テーマは「薬物を使う or やめることのメリット/デメリット」でした。使うメリットを考えることは、同じ状況を避けたり、ほかのことで代用したりという対処法を考える上でも大事なことです。この日は「高揚感」「リラックス」「これがあるからこそ楽しいと感じていた」「(楽しいなどの刺激が)ランクアップする」などの意見がでました。対してやめるメリットは「社会的な後ろめたさがなくなる」「お金がかからない」「信用の回復」「健康を取り戻せる」などがあがりました。また薬物をやめると「楽しみが減る」ことがデメリットと感じる人がいる一方で「当時は薬物があるからこそ楽しいと思っていたが、案外なくても楽しく過ごせると気づいた」というメンバーもいました。



### スマープ開始7年に寄せて スマープ担当/心理士 池畑

この7年を振り返ると、私たちはスタッフとして、メンバーのいろいろな人生の節目や転機を間近で見せてもらいました。寂しかったり嬉しかったり、なんて目まぐるしい7年間だったのだらうと思います。～中略～  
薬物依存症からの回復に必要なのは、薬物依存症から回復しようとする仲間の力。私にそう気付かせてくれたのは、他でもないスマープメンバーのみなさんです。今ひとりで薬物の問題を抱えている方は、迷わずだれかを頼ってください。  
回生スマープには、自分自身も回復に取り組みながら誰かの回復も支えてくれる頼もしい仲間がたくさんいます。  
私たちスタッフもスマープを、回復の道すがらふと握りしめたくくなるような、おまりのような場所にしていきたいと思っています。

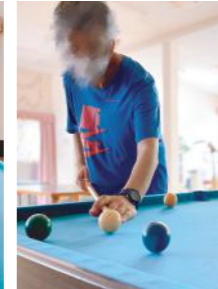


メッセージ全文は  
こちらからご覧いただけます

## ある日のサロン; ビリヤードを楽しむ風景



映画鑑賞をしている人たちの後ろで、静かにビリヤードに興じている人たちがいました。わずかな打音を響かせて、ポケットにボールが入れば、「ナイスボール」と小さくたたえあう。映画があろうとなかろうと、この4人は静かな時間を共有しているんだらうな、と思えるほどに「あうんの呼吸」でした。



「同じ場所を共有しながらも、それぞれ興味のあることや好きなことをして過ごす」パラレル活動を、当院では「サロン」とよんでいます。



## 回生給食だより

### vol.34 「豚のかき揚げ」

豚肉には、夏バテ解消や疲労回復に効果のあるビタミンB1が豊富に含まれています。ビタミンB1はご飯やパンなどに含まれる糖質をエネルギーに変えるのに役立つため、米を主食とする日本人にとっては、相性の良い栄養素です。

レシピの「豚のかき揚げ」は、さくっと揚がった豚と野菜が香ばしい一品。夏の定番、そうめんや冷やしうどんと合わせてもおいしいですよ。



7/3 昼食より

### 【作り方】

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切り、にんにく・ショウガはみじん切りにする(チューブで代用可)。
- ② ビニール袋に豚肉と★を入れもみ込み、冷蔵庫に休ませておく。
- ③ にんじん・ピーマンはせん切りにし、しめじは軸をとりバラバラにする。
- ④ ボウルに2と3を入れ、小麦粉・塩を全体にまぶし、溶いた卵を加えてさっくり混ぜてタネをつくる。
- ⑤ 170~180℃の中高温に熱した油に、大きめのスプーンなどで4のタネを食べやすい大きさにすくって入れる。最初はさわらず、1~2分して揚げ色がついてきたらひっくり返し、火が通るまで揚げる。
- ⑥ よく油をきって、皿に盛りつける。

### 【材料】4人分

- ・豚肉 200g
- ・ピーマン 2個
- ★にんにく 1かけ
- ・小麦粉 50g
- ★ショウガ 5g (1/2カップ)
- ・卵 1個
- ・にんじん 1/2本
- ・塩 2つまみ
- ・しめじ 1株
- ・油 適量(揚げ物用)

### カラッと揚げるポイント

作り方④では、混ぜすぎると粘り気が出てしまうため、混ぜすぎないように。作り方⑤では、油の温度を下げないように3、4個ずつ入れるのがポイントです♪