

謹賀新年

かいせい通信

2025
—1月号—



マサキの実をついばむメジロ

あけましておめでとうございます！ 大みそかから年始にかけ、快晴にめぐまれた福岡県地方です。出先の街路樹を見上げると、めじろが実を求めて跳ねていました。まるで初春の喜びにわいているかのように。皆さまにとっても、今年一年が実り多い年になりますよう、お祈り申し上げます。



12/17 夕食より



回生給食だより

vol.39 「しらす炒め」

しらすも小松菜も、カルシウムが多い食材。しらすのたんぱく質は消化しやすく、小松菜は食物繊維が豊富で、疲れた胃腸にやさしい一品です。

【作り方】

- ① 小松菜は茎と葉にわけて4～5cmの長さで切り、にんじんはせん切りにする。
- ② フライパンを熱し、サラダ油を入れしらすを炒め、火が通ったら取り出しておく。
- ③ 同じフライパンでにんじんを炒め、火が通ったら、小松菜の茎、葉の順に加えて炒める。
- ④ 2のしらすを入れ、砂糖・しょうゆを加えて完成。



アスクレピオスの杖

【材料】 4人分

ごま油に代えてもgoo!

- | | | | |
|---------|------|--------|------|
| ● しらすぼし | 25g | ● サラダ油 | 小さじ1 |
| ● 小松菜 | 1束 | ● しょうゆ | 小さじ1 |
| ● にんじん | 1/2本 | ● 三温糖 | 小さじ1 |



給食栄養士から

しらすの代わりにちりめんじゃこを使うと、香ばしく仕上がります。しらすもちりめんじゃこもイワシの稚魚を乾燥させたもの。しらすは干し時間が短いのでやわらかく、ちりめんじゃこはしっかり乾燥させてカリカリしています。みなさんの好みはどちらですか？

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

紙飛行機飛ばしゲームは飛んだり飛ばなかったりで盛り上がりました。

最後にみんなでパチリ！



11日は『再発を防ぐために』というテーマで展開。メンバーに再発したことがあるかを問うと、7人中6人があると答えました。裏を返せば、治療前に、断薬したことがある人がそれだけいたということです。再発して罪悪感にさいなまれた経験がある人もいました。再発の手前にあるスリッパ(再使用)についても考えました。もしスリッパしたら、一番さけてほしいのは、それを放置してしまうこと。「使ったらスマープに来づらくなる…」という気持ちがかかるからこそ、「よくきたね」と言わせてほしいし、再発をふせぐための対処をいっしょに考えることができるはず。スマープは、順調な時だけ来れる場所ではなく、順調な人もしんどい人も、みんなが来て、みんなで考えられる場所でありたいと思っています。



スマープのクリスマス会はインスタ動画でも



25日は年に一度の『クリスマス会』でした。毎年、スタッフが一番ノリノリになるスマープ祭りの回です。ケーキを選ぶ順番をめぐる、自作の紙飛行機飛ばしゲームで悲喜こもごも！のあとは、甘いケーキをおともに「今年一番の自分的ビッグニュース」を発表したり、来年の抱負を語ったりしました。

8年にちなんだへびと医療の長い関係

ギリシャの医神アスクレピオスの杖にはへびが巻きついていて、へびは脱皮をして新しい皮ふを得ることから、再生や治癒を意味するとして、長く医療のシンボルに使われています。



患者さんがサンタ&トナカイで司会



病棟クリスマス会

12月後半、入院病棟でクリスマス会を行い、おやつを食べながらゆったりとカラオケを楽しみました。のどに覚えありの患者さんが、オハコの歌を朗々と歌い上げると、会場は拍手や声援で応えていました。