

かいせい通信

2025

—2月号—



毎年一度は雪に交通インフラを乱される福岡県地方ですが、今年は二度三度と寒波にほんろうされています。静かに降る雪に「しんしん」と音をあてた先人の粋に感心しながらも、芯から春が恋しいです。空気が乾燥しています。鼻呼吸とこまめな水分補給で感染症を予防しましょう。

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



8日は **自分のまわりの引き金** というテーマで進めました。メンバーのひとりAさんの過去のスリップについて、\あのとき/ のその瞬間を軸に、直前からの出来事をさかのぼっていき、どの時点まで迷っていたのか、どの時点で欲求がおきたのかなどを特定していきました。作業を通じて思い出す情景もあり「あ！あのときのあれが引き金になっていたのかも」と気づいたり、どこなら引き返せたのかをみんなで考えたり。このときは「何もすることがない時間が急にできたこと」が、間接的な引き金になったということがわかり、ほかのメンバーからは『趣味をもつこと』をすすめられていました。そんなAさんは先日 \あのとき/ と同じヒマな時間ができたとき、友人に声をかけて出かけたようで、とても充実した時間を過ごせたようです！こうした成功体験が自信につながり、断薬の支えになっていくんですね。

回生スマープ
SMARPP



22日は **自分の中の引き金** にフォーカスしました。聞いてみると、疲れやイライラ、怒り、落ち込み、リラックスしたいときなど、さまざまな心の状態が欲求を生み出していました。中でも印象的だったのが「手っ取り早くハッピーな気持ちになりたいとき」というもの。通常であれば、達成感を感じたり嬉しかったときに脳内物質ドーパミンが、薬物を使うことで簡単に出るんだという発言があり、普段の生活では喜びを感じにくくなるのかも？という話題で盛り上がりました。この日は見学の方から「90分があっという間に感じられた。勉強になって楽しかった」と感想があり、ドーパミンが出たスタッフでした。



【材料】

- キャベツ 4枚
 - きゅうり 1/2本
 - ハム 5枚
 - 塩 適量
 - こしょう 適量
 - マヨネーズ 大さじ4
- コーンやにんじんの千切りを足しても彩りgood!



回生給食だより

vol.40 「コールスロー」

今回は、キャベツが主役のコールスローです。ハムの塩気と野菜の甘みがバランスよく、和食にも洋食にも合う副菜となっています。

【作り方】

- ① キャベツ・ハムは5mm幅の千切りに、きゅうりは輪切りに。
 - ② キャベツ・きゅうりは塩をふって10分おき、水気が出たら、しっかりしぼっておく。
 - ③ ボウルにキャベツ、きゅうり、ハムを入れ、マヨネーズを混ぜ合わせて、こしょうで味をととのえる。
- ※ 時間が経つと水分が出るので、食べる直前がおすすめ。



この日はとても暖かく、作業に没頭すると汗ばむほどの陽気でした。大根を採ったあとは、畑の天地返し。土に空気を入れたり陽に当てたりして畑の健康度をあげる作業です。「ここ掘れわんわんやー!」「スコップはまっすぐ下にね」「全部終わらせよう」など声をかけながら、力を合わせて土を耕しました。牛ふんを荷車に乗せて何度も往復して土に混ぜ、かなりの骨折仕事でしたがみんなで完遂！ひたいの汗が輝いていました。