



かいせい通信

2025
—3月号—

写真は宗像市の鎮國寺の境内にある梅。あわい色合いが特徴の淡紅梅^{たんこうばい}という品種です。この日は温暖だったこともあり、多くの見物客でにぎわっていました。暖かい思えば寒く、また暖かい。この時季特有のきまぐれな気温に振り回されないよう、体調管理にお気を付けください。

ありがとうございました
高木康玄 先生



高木先生からメッセージ

この1年、いろんな経験ができ充実したものになりました。活気のある回生、スタッフのみなさんにも助けていただきました。あと少しの任期とはなりますが、みなさんが穏やかに日々を過ごせるよう願っています。

ひと巡る
春

精神科常勤医師の高木先生が、3月いっぱい
で退任されます。
また3月からは特定技能でインドネシアから
来日したお2人が、仲間入りしました。

スラムッ ダタン

訳：ようこそ



ヒエルミさん

ナンダさん

Q.日本の好きなのところは？

ヒエルミさん(左)：
「景色が好きです。
桜がとくに楽しみです」
ナンダさん(右)：
「ワンピースやナルトなど
の漫画が好きです」

福岡県薬物依存症医療研修

令和7年3月21日 開催
依存症概論 講師:松本 俊彦先生



回生スマーブ SMARPP

回生スマーブ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。
毎月第2・4水曜日開催中



2月12日はわたしの断薬期間のふりかえりをしました。
いまは断薬が安定しているAさん、逮捕を機に断薬を始めて1~2年は「使いたくて常にイライラしていた」といいます。それ以降、次第に気持ちが落ち着いたので「大切な人との出会いがあったから」だそうです。
断薬のきっかけは逮捕だったというBさんは、スマーブに通い始めた理由を「判決に有利になればいいなという、いやらしい気持ちがあったから」と振り返ります。裁判後の今も通うのは「ここでのやりとりは自分のためになるし、純粹にみんなの話を聞いていて面白いから」。
メンバーの多くは逮捕を機に断薬を決意していました。ただ、その後の断薬やその人自身の人生を支えるものは『人とのつながり』なのだそうです。息の長い断薬には、欠かせないものなのだと感じました。

26日はセルフケアというテーマで進めました。

まずは「これさえあれば自分のごきげん」になるものを聞いてみました。一番多かったのが音楽。懐メロソングなどで盛り上がりました。
薬物を使用していた時は、心や体に無関心な行動が目立っていたメンバー。現在、自分を労わるためにしていることを聞くと「人付き合いを大切に」「入浴や体のケアに時間をかける」「筋トレをする」「体に良い食べ物を意識的に摂る」など、たくさん出てきましたよ。
中には見た目をケアして自信がついたことで「街で出くわした知人に薬物を誘われても断れるようになった」という人までいました。



次回に向けた
スタッフミーティング



回生病院ではInstagramとフェイスブックをしています。患者さんの活動や病院の取り組み、スタッフの素顔などなど。QRコードからアクセスできます。よろしくね!



2/18 昼食より



回生給食だより

vol.41 「けんちん汁」

今回は、寒暖差のある時季おすすめのけんちん汁です。鶏の出汁と野菜の旨みが体の芯から温めてくれる碗ものとなっています。

【材料】

- 鶏肉 100g
- 大根 150g
- にんじん 1/2本
- ごぼう 1/2本
- 豆腐 1/2丁
- ねぎ お好みで
- 水 650~700ml
- しょうゆ 大さじ1弱
- 塩 少々
- 鶏がらスープの素 小さじ1

【作り方】

- ① 野菜を洗い、大根とにんじんは皮をむき千切り、ごぼうは皮をこさいでさがき、ねぎは小口切りにしておく。
- ② 豆腐はさいの目切り、鶏肉は小さめにぶつ切りにしておく。
- ③ 鍋に水、鶏がらスープの素、鶏肉を入れ火にかける。
- ④ 肉に火が通ったら、ねぎ以外の野菜を加える。
- ⑤ 野菜に火が通ったら豆腐を加え、しょうゆと塩で味をつけてひと煮立ち。
- ⑥ お椀につぎわけ、ねぎを散らす。



栄養士から

当院では鶏骨(鶏がら)を煮て出汁をとり使います。手間はかかる分、コクもアップします。ご家庭で出汁を使うときは、水を出汁に変え鶏がらスープの素を省き、塩を少し足して味の調整してくださいね。