

# かいせい通信

2025  
—4月号—



こちらは4月1日に撮影した当院玄関前の桜、満開です。春はほかにもコブシ、モクレン、ハナモモ、レンギョウなども見頃を迎え、また若葉の色もみずみずしく、この時季だけのエールのようです。新年度が始まりました。新しい環境に身を置く方も、ご無理なくお過ごしください。



## 回生給食だより vol.42 「ハヤシライス」

今回は、「ハヤシライス」です。牛肉とたまねぎに加えて、当院ではにんじん、じゃがいも、グリーンピースと具沢山。鶏骨・豚骨の出汁がコクに、トマトの酸味がアクセントになっています。

### 【作り方】

- 1 野菜を洗い、たまねぎは薄切り、にんじんは短冊切りに、じゃがいもは乱切りにしておく。
- 2 グリーンピースはゆでてざるにあげる。
- 3 鍋にマーガリンを溶かして玉ねぎを炒めしんなりしてきたら牛肉を炒める。火が通ったらにんじん、じゃがいもを加え炒める。
- 4 鍋に小麦粉をふるい入れ、粉が具になじんだら★を加えて煮込む。
- 5 塩で味をととのえたらご飯をよそった皿に盛り、グリーンピースを上から散らす。

### 【材料】5皿分

- ごはん 5人分
- 牛肉 200g
- 玉ねぎ 中1.5個
- じゃがいも 2個
- にんじん 1本
- グリーンピース 50g
- マーガリン 15g
- 小麦粉 50g
- ★ デミグラスソース缶 300g
- ★ トマト缶 100g
- ★ ケチャップ 大さじ3
- ★ ウスターソース 大さじ2
- ★ 水 200ml
- ★ コンソメ 1個
- 塩 小さじ1/2



写真右上 松本俊彦先生  
写真左 意見交換会での会場風景。モニター越しにフロアの方々と、寄せられた質問などについて、一緒に考えました。  
写真右下 スマープ担当の池畑さんが発表中。緊張！



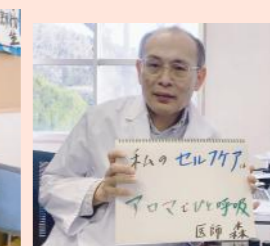
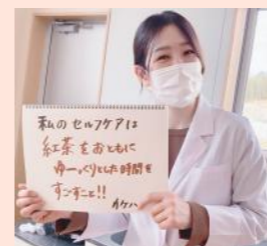
## 令和6年度 福岡県薬物依存症医療研修 開催しました

先の3月21日、福岡県薬物依存症医療研修をオンラインにて開催し、盛会にて修了しました。薬物依存症概論では、薬物依存症治療の第一人者である松本俊彦先生に登壇いただき、熱のこもった講義をしていただきました。また当院のスマープ担当の池畑さんが、スマープの取り組みについて発表、その後の意見交換会では、近年増加している若者の市販薬依存について、フロアの皆さんと情報交換などをしました。

詳細はインスタにもupしています ⇒



## これがわたしのセルフケア



セルフケアとは、自分で自分のことをいたわり、大切にすること。回生病院の職員に、自分のお気に入りのセルフケアを教えてくださいました。あなたのセルフケアはなんですか？

## 回生スマープ SMARPP

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。毎月第2・4水曜日開催中



3月12日は **薬物を使い続けた理由** について考えました。使ったきっかけは出てきやすくても、使い続けた理由を深掘りするのは簡単なようで難しいものです。「楽しかったから」「気持ち良かったから」という、薬物そのものがもたらす快を理由に挙げていた人もいれば「いっしょに使う人に流されていた」「まわりに使う友人しかいなかった」「だんだん歯止めがきかなくなっていった」という意見もあがりました。使い続けた理由から発展し、薬物をやめるためには「薬物が与えてくれた気持ちよさを、別のものに置き換える必要がある」と考えている人もいました。

桜は一分咲きでしたが、お花見withお団子しました(翌日イッキに七分咲きに!)

26日は毎年恒例のお花見会でした。スタッフが喧嘩しながらセレクトしたお団子をお供に、みんなでお花見しました。3年前の満開だった会の写真を見せてくれたメンバーも。花はちょびっとでも咲いてただけでラッキー！ほかほか陽気で語らって、とても楽しかったです。

