

# かいせい通信

2025

—7月号—



写真はザクロ。肉厚なガクと真っ赤な花は、夏の日差しに負けない力強さがあります。7月といえば、初旬は梅雨後半戦という印象ですが、今年はすでに夏がスタートしていますね。今夏は暑さが厳しくなる予想。まだ体も慣れていない時季でもあり、熱中症に気を付けましょう。

## 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



笹は7日までロビーに飾っています。短冊も用意していますので、どうぞご自由にお結びくださいね。

### ひと足先に、短冊に願いをこめました

今年も「願いが叶う」と噂？の七夕会を開きました。みんなで願い事を書いた短冊を結び、どんなこと書いたのか発表。昨年の願いはどうだったのかについても「そんなこと書いてたっけ」「これは叶ったってことではないよね」などと振り返りつつ、こころ笑いました。テーマトークでは『オレのエビデンス』に基づく断薬のために効果があった対処法について語りました。「生活を充実させる」「ひとりにならない」「昔の仲間から連絡がきても以前は何も思わなかったが、いまは気を付けようと思うようにしている」など、自信をもっておすすめできる対処法があがっていました。



スタッフが裏山に入り刈り取ってきた、朝採れの新鮮な笹です！



6/9 夕食より

### 【材料】4人分

- 鶏ミンチ 300g
- 白ネギ 1/3本
- れんこん 60g
- しいたけ 2個
- にんじん 20g
- しょうが 1かけ
- 卵 1個
- 片栗粉 大さじ1
- 塩 ひとつまみ
- ★ 砂糖 大さじ3
- ★ しょうゆ 大さじ2強
- ★ 和風顆粒だし 3g
- ★ 水 200ml
- 油（揚げ物用）適量



## 回生給食だより

vol.45 「とりのつくねの揚げ煮」

揚げて煮ることで香ばしさプラス。れんこんの食感としょうがの風味もアクセントになっています。

### 【作り方】

- 1 野菜、しょうがはみじん切りにする。
- 2 ボウルに鶏ミンチ、塩、卵、片栗粉、みじん切りにした野菜としょうがを混ぜ合わせる。
- 3 食べやすい大きさに丸め、火が通りやすいよう少し平たく成形して、熱した油できつね色になるまで揚げる。
- 4 鍋に★を入れて熱し、煮立ったら揚げつくねを入れ、再び煮立ったら器に盛りつける。

当院では大鍋でゆでるので大きめサイズですが、小さめに成形すると日の通りが早いです。



梅雨入り前に、じゃがいもの収穫をしました。青々と伸びた葉を引き抜くと、新じゃがが、ゴロゴロ採れました。土のおいしさを感じながら、手に実りの重みを感じながら、春の終わりの収穫祭を楽しみました。

