

かいせい通信

2025
— 8月号 —

こちらは当院から車で15分ほど、福津市の本木川自然公園「ほたるの里」。大木メタセコイアの木陰で涼んだり、せせらぎの小川でカニや小魚をつかまえたりと、自然との距離が近い公園です。外での活動は、なるべく日の高い時間帯を避け、暑さ対策をして、ご安全にお過ごしください。



【材料】4人分

- | | |
|-------------|--------------|
| ● 鶏ミンチ 250g | ● 米 2合 |
| ● しょうゆ 大さじ2 | ● 和風顆粒だし 5g |
| ● 砂糖 大さじ4 | ★ しょうゆ 大さじ1弱 |
| ● 炒り卵用 | ★ 塩 ひとつまみ |
| ● 卵 3～4個 | ★ 絹さや 9～12枚 |
| ● 塩 ひとつまみ | ● 紅しょうが お好みで |
| ● サラダ油 小さじ1 | |



回生給食だより

vol.46 「そぼろ丼」

当院のそぼろ丼は、ご飯にうっすら味をつけるのが特徴。彩りも良く、甘めのそぼろでご飯が進みます。

【作り方】

- 1 米をといで30分ほど浸水させ、炊飯釜に★を入れ、2合のメモリまで水を入れて炊いておく。
- 2 絹さやは沸騰したお湯に塩を適量（分量外）入れ、1分ほどゆでて水けをきっておく。
- 3 フライパンにしょうゆ、砂糖、鶏ミンチを入れて混ぜ、火をつけてかき混ぜながら火を通す。水気がある程度とんだら深皿などにうつし、フライパンを洗う。
- 4 再びフライパンを火にかけ、油をひいて、溶き卵を入れる。はし等でかき混ぜながら、炒り卵にする。
- 5 丼碗にごはん、そぼろ、卵などを色よくよそい、最後に絹さやと紅しょうがを飾って完成。

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。気になる方はスタッフにお声かけください(^^)/



変わりゆく、おもしろさ

この日は薬物を使う/やめる×メリット/デメリットについて考えてみました。「断薬してると生活はおもしろくない...よね。それが普通だと分かってはいるけれど」「でもある時期を境に、普通の生活がおもしろくなってはきてるよ」メンバーのことばを通して「おもしろさ」というシンプルな言葉にはいろんな意味が含まれていると感じました。たしかに薬物で得られる多幸感、高揚感などは断薬と同時に手放すことになります。でもそんな普通の生活がおもしろく感じるようになったのは、自分が良いと思えるおもしろさの中身が、少しずつ変化しているからなのかもしれません。



「スマーブにこれからも来たらいいよ」

写真は、スマーブ参加10回を祝う表彰式のようなものです。10回ごとに表彰して、自分のこれまでの歩みを振り返ってもらっています。この日、初参加の人に「自分はもうすぐ160回になるよ」と声をかけたメンバーがいて、「へえ！すごいですね！」と、感嘆の声があがりました。「長く来ていれば再発のリスクが低くなるし、スマーブは来続けたらいいよ」年単位でやめているメンバーからの誘い文句には、回復者としての説得力があります。先行く人も、歩き始めた人も、テーブルを囲んで同じテーマについて一緒に考えたり、意見を出しあったりできるのは、スマーブの良さのひとつになっています。



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！



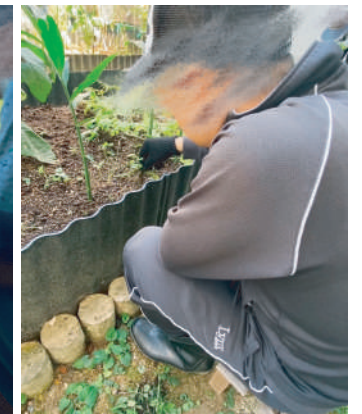
「回生職員 オフの過ごし方



スイカが大きくなり記念にパチリ。冷やして食べました。



赤や黄色に色づいた実を宝さがしのようにして、収穫していきます。撮影用に動きをとめてくれてありがとう！



膝たけの畑なので、椅子に座っての草取りがよい感じ。



回生農園だより

中庭のミニ農園の夏野菜が、すくすく育っています。日陰はあっても気温は高いので、塩アメ、お茶、保冷剤などを活用しながら、無理せずにお世話をしています。