

かいせい通信

2025 —9月号—

令和5年の猛暑に端を発した令和の米騒動。深刻な米不足は平成5年にもあり、そのときは冷夏と日照不足が原因でした。冷夏.....亜熱帯化が進む日本では、死語になりつつある言葉ですね。9月もしばらく暑さが続きそうです。小さな秋を探しつつ、夏バテなさらぬようご自愛ください。

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。気になる方はスタッフにお声かけください(^^)/

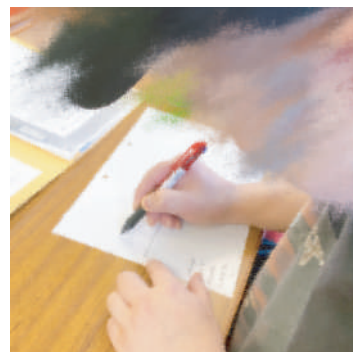


自分は依存症だと思う? 「YES」5人、「NO」1人

上記の理由をそれぞれ聞いてみると、Noは「いまは全くしたいと思わないから」Yesの理由は「長年使っていたので、依存といわれたらそうだろうなと」「いまでも使いたいと思うから」「もう1回でも使ったら、捕まるまでやめられないと思うから」など。「薬物仲間のいるところに、(薬物があることを)期待して行ってしまう」という意見には、最初に「No」とこたえたメンバーも「自分もそういうところある!」との反応が。人の考えや意見を聞くことで、自分のなかの別の声に気づくこともある。それが、仲間がいることのメリットのひとつだと感じた日でした。

断薬後の変化を「見える化」する

この日ワークとして取り組んだのは「断薬後に起きた変化を曲線で表す」というもの。回復の実感や気分の良し悪し、欲求の強弱など、自分が変化したと思うものについて、それぞれグラフに曲線で書き込み、発表してもらいました。断薬して長い人は、最初は気分が落ち込んだりイライラしたり、欲求が強かったり、紆余曲折を経て、安定していったようすが分かります。順調にいくときもあれば「中だるみ」で危ない時があった人もいたり、断薬したことで「使っていないほうが幸せ」と実感している人、回復を実感すると同時に、日常の物足りなさを感じるようになっている人などいて、見える化することで変化をより実感できました。



仕事帰り、田んぼの稲穂が黄色く照らされ、赤トンボが飛び回るようになったら。

ひぐらしの声。

寝るときにエアコンを切るようになったら。

当直のときにシャワーを浴びなくなったら。

夕焼けが綺麗になってきたら。

9月の誕生日がきたとき。

さんまが食卓に並んだら。

院内に迷い込んだコオロギが諦めて室内で鳴き始めた。(うるさいけどどこにいるかわからない)

甲子園の優勝校が決まったら、(暑かろうが)自分の夏は終わり。

店頭で長袖が並びだしたら。まだ暑いのになあ。

まだ夏は終わってない。早く秋を感じたい!

早朝、波乗りするときに水が冷たく感じるようになったとき。

夕食の配膳時に外が暗くなってきたら。

秋の味覚系(月見バーガー、いちじく、芋づる、梨、栗きんとん)が出回ったら。



【材料】2人分

- 豆腐 1丁
- きゅうり 1/2本
- トマト 1/2個
- 卵 1個
- 塩 ひとつまみ
- 油 適量

たれ用

- ★ しょうゆ 大さじ1/2
- ★ 酢 大さじ2と1/2
- ★ 砂糖 大さじ1
- ★ ごま油 大さじ1/2
- ★ しょうがチューブ 適量

スタッフ・患者さんに聞きました

夏のおわり 秋のはじまり を実感するとき



お風呂の温度を1度上げるとき。

ペットの猫がへそ天をしなくなったら。

ヒツジ雲を見たとき。



おでんや鍋がおいしくなったら。

子どもを朝起こしてご飯を食べさせて学校に送り出す日々が始まったら。



ザ・夏のイベントがすべて終わったら。(花火やフェスなど)

朝の風はもう涼しい。

24時間テレビが終わったら。



回生給食だより

vol.47 「中華やっこ」

いつもの豆腐も、甘酸っぱいたれと彩りでドレスアップすれば、つるっと食べられること請け合いです。

【作り方】

- 1 トマトは小さめの角切り、きゅうりはせん切りにする。
- 2 ボウルに卵を割りほぐし、塩をひとつまみ入れてかき混ぜる。
- 3 フライパンで油を熱し2の卵液を薄く流し入れる。固まったらひっくり返して反対面も焼き、皿に取り出す。残りの卵液も同様に薄焼き卵をつくっていく。
- 4 ★をあわせて混ぜ、たれをつくっておく。
- 5 3の粗熱がとれたら、せん切りにして錦糸卵にする。
- 6 豆腐を半分に切って皿に乗せ、きゅうり、トマト、錦糸卵を盛り付けたら、全体にたれをまわしかけて出来上がり。