

かいせい通信

2025
—10月号—



こちらは10月1日、宮若市の犬鳴川河川公園の彼岸花。例年なら9月下旬にピークを迎えますが、今年はこれから見頃を迎えるようで、平日ながら見物や撮影に訪れる人たちの姿もありました。からりと爽やかな空気、ふわふわとベールのような雲、秋を探しに出かけてみませんか？

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。気になる方はスタッフにお声かけください(^^)/

これからの人生について、繰り返し、考える

『引き金と欲求』について考えていたとき、Aさんのことが印象的でした。
「休みもとらず働いて、うつにならないようバランスをとるために薬物を使って休んでいた。これからは前みたいな働き方じゃなく、週末は休んでコーヒーを飲もうと思う」
自分にとって、なにが引き金になるかを考えることで、「疲れすぎないように気を付ける」「バランスをとるのは薬物ではなく休養」「週末にコーヒーを飲む」など、たくさんの対処のアイデアを思い付きました。
繰り返し、引き金や欲求に向き合い、これからの人生について考えています。



どうして使ってた？ なぜ手放せなかった？

この日は薬物を使うこと・やめることのメリットとデメリットについて考えました。
「使うメリット」という字面に拒否感を示す人もいて、「ない！」と答えていたBさん。ほかのメンバーから「眠れる」「楽しい」「気持ちがいい」などの例があがると「そのときだけ嫌なことを忘れられたから」という言葉がでてきました。
終了後のスタッフミーティングでは、メリット、デメリットという言葉に抵抗を感じたり、意図が伝わりづらいのかもしれないという話になり、ほかの言葉に言い換えられなかったか考えました。使うメリットを「どうして使っていた？」やめるデメリットを「なぜ手放せなかった？」などに変えて聞いたらいいかも！と意見がでました。



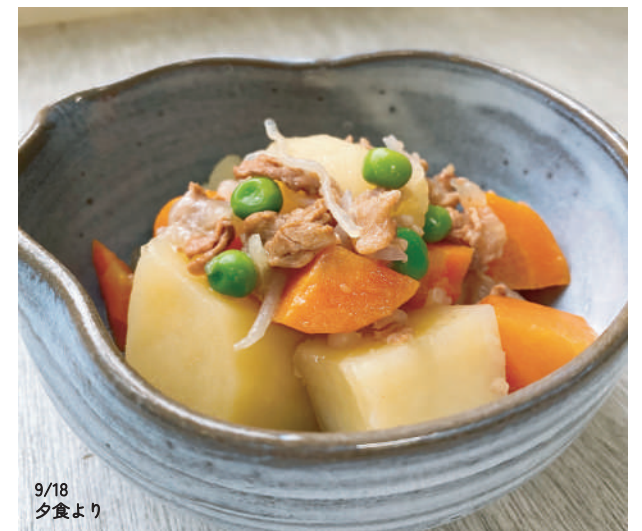
回生給食だより

vol.48 「肉じゃが」

ザ・和食の代表格。糸こんにゃく以外はカレーと同じ具材でも、味付けが違うだけで、こうも表情が変わるのです。

【作り方】

- 1 野菜は洗って皮をむき、じゃがいも、にんじんは食べやすい大きさに乱切りに、玉ねぎはくし切りにする。
- 2 糸こんにゃくは食べやすい長さにカットして、さっと下茹でして水気を切っておく。
- 3 鍋にサラダ油を入れて熱し、牛肉を炒める。だいたい色が変わったら玉ねぎを加える。玉ねぎがすき通ってきたら糸こんにゃくを入れてさっと炒める。
- 4 鍋にじゃがいもとにんじんを加え、★を加えて落し蓋をし、野菜に火が通るまで煮る。
- 5 冷凍グリーンピースを加えて火を通し、全体に味が染みたら火を止め、器に盛る。



9/18
夕食より

【材料】4人分

- じゃがいも大 2個
- 牛肉 150g
- 玉ねぎ 2個
- にんじん 1本
- 糸こんにゃく 60g
- 冷凍グリーンピース 40g
- サラダ油 小さじ1
- ★砂糖 大さじ2
- ★しょうゆ 大さじ3
- ★水 200ml

カラオケタイム



今月一枚 天地返し

中庭のミニ農園にて、土づくりをしました。



土曜日の午前中、ほろかな歌声につられて病棟を訪れると、患者さんたちのカラオケタイムでした。
お腹から声を出す爽快感もさることながら、ギャラリーに拍手や手拍子をもって歌う気持ちよさは格別なようで、仕事じゃなければ混ぜてもらいたいくらい、楽しそうでした(*ω*)



回生病院ではSNS (Facebook、Instagram) をしています。
当院の取り組みや患者さんの活動、スタッフの素顔など発信中。
QRコードからアクセスできます。よろしくね！

