

かいせい通信

2025

—11月号—



写真は11月1日に撮って出し、当院のキンモクセイ。いままさに満開で、甘い香りに満ちています。日中はさわやかな陽気で、秋の花をめぐっての散歩もおすすめる気候ですが、寒暖差、空気の乾燥など、体調をくずしやすい時季でもあります。首元を温めてお過ごしくださいね。

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(^^)/

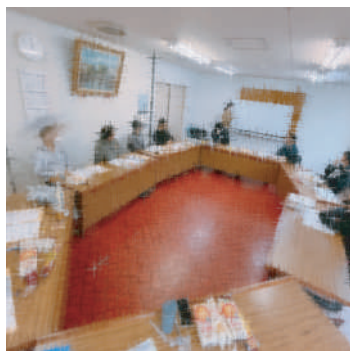
季節感を演出する小道具、それは茶菓子

スマープではリラックスした雰囲気でも語り合っていたきたいので、お茶菓子をおともにしてお出ししています。写真はハロウィーン仕様のチョコレート。かわいいお化けたちがちょっとした彩りになっていました。
この日のテーマは「どんなときに薬物を使いたくなるか」。一番多かったのはストレスに関するもの。仕事、人間関係、生活全般で抱えたストレスを「一時的にでも忘れられるから」という理由で使っていた人が多くいたことが分かりました。ストレスは必ず発生するものなので、別の対処法を考えていく必要があるね、という話になりました。



人数が多いときに発動「大所帯モード」

いつも、参加人数は5～6人くらいのスマープですが、たまに大人数になることがあります。そんなとき発動する「大所帯モード」。机をひとつ増やして六角形に。そして進行役の池畑さんの声がいつもよりも大きくなるのです！以上です！
この日、断薬していつまで欲求が強かったのか聞いてみると（ちなみに断薬期間に服役や入院期間は含みません）、平均して半年～1年ほどはつらさが続いていたようです。断薬期間が長い人には、しんどい時期をどう乗り切ったかを振り返って教えてもらい、「断薬が安定した未来の自分はどうか過ごしているか」についても語り合いました。未来の自分にしていってほしいことが、いまの自分の背中を推しています。



収穫後はひげを切って、風通しの良い場所でひと月ほど寝かせます(写真左)。とにかく大きなサイズなので、みんな本当に楽しそうでした。



今月の一枚 裏山の草刈りは大仕事
開拓者精神で、営繕職員がんばってます！



お見せしたいほどの笑顔



「おいしくいただきます」

かいせい農園だより さつまいも豊作

10月下旬、さつまいもの収穫をしました。今年はイノシシ被害もなく、大きなサイズがざくざく採れました。快晴の下で、まさに宝探しのように収穫の喜びにひたりました。



ふたりで協力しながら
慎重に土をはがして...



回生給食だより

vol.49 「ちゃんぽん」

急に寒いです！そんなときには芯から温まるちゃんぽんはいかが？ 隠し味のソースで、スッキリした味わいに。

【作り方】

- 1 カットきくらは水でもどしておく。
- 2 玉ねぎは薄切り、にんじんは短冊切り、キャベツは食べやすい大きさに角切りに、ねぎは3cmくらいの長さで切っておく。
- 3 平天は短冊切り、豚肉、いかげそは食べやすい大きさに切る。
- 4 フライパンに油を熱し、豚肉・いかげそを炒め色が変わってきたら平天、ねぎ以外の野菜、きくらげを加え、塩こしょうをして炒める。
- 5 フライパンに★を加え、煮立たせたら中華麺とねぎを加えて、2～3分煮る。
- 6 どんぶりにつぎ分けたら完成。



10/22
昼食より

【材料】3人分

- | | |
|--------------|----------------|
| ● 豚肉 100g | ● 青ねぎ 適量 |
| ● いかげそ 100g | ● 中華麺(冷蔵) 3食分 |
| ● 平天 2枚 | ● サラダ油 大さじ1 |
| ● 玉ねぎ 中1/2個 | ● 塩こしょう 適量 |
| ● にんじん 1/2本 | ★鶏がらスープの素 小さじ3 |
| ● キャベツ 200g | ★しょうゆ 小さじ1 |
| ● もやし 1/2袋 | ★ソース 小さじ1 |
| ● カットきくらげ 5g | ★水 650ml |