

# かいせい通信

2026  
— 3月号 —



当院から車で20分ほど、古賀市筵内の菜の花畑は、見渡す限りに黄色いじゅうたんがひろがっています。家族連れやカップルなど、カメラ片手に見物に訪れていました。花粉症もちにとっては晴れた日は辛い季節ですが、目のかゆみをひととき忘れてしまうほど、圧巻の光景でした。



## 回生給食だより

vol.51 「だぶ汁」

やさしい出汁の味ととろみで、こころも体も温まるひと碗。具たくさんなので食べ応えもしっかりあります。

### 【作り方】

- 1 干しいたけをコップに入れてひたるくらい水を入れて戻す。水は捨てないでとっておく。
- 2 にんじん・ごぼう・しいたけはせん切りに、ねぎは小口切りに、さといもは食べやすい大きさに、鶏肉は2～3cm角に切る。
- 3 鍋に1の水とあわせて500～600mlほど水を入れ、2のねぎ以外と顆粒だしを入れて火にかける。
- 4 材料に火が通ったら、しょうゆと塩を加えて味を調える。
- 5 いったん鍋の火を止め、片栗粉を同量の水でといたものを分離しないよう混ぜながら回し入れる。
- 6 鍋を混ぜながら火をつけ、1分ほど加熱してとろみをつける。
- 7 お椀につき、ねぎをちらして出来上がり！

### 【材料】 4人分

- 鶏肉 50g
- おふ 10g
- 干しいたけ 5g
- さといも 150g
- にんじん 1/3本
- ごぼう 1/2本
- ねぎ お好み
- 顆粒だし 5g
- しょうゆ 小さじ2
- 塩 少々
- 片栗粉 小さじ1
- 水 500～600ml

薬物依存症概論テーマ

## 市販薬のオーバードーズ に対する理解と支援

国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所  
嶋根 卓也 先生

令和7年度  
福岡県薬物依存症医療研修

日時：2026年3月19日  
12:50～16:55

形式：オンライン(zoom)

プログラム等詳細は  
QRコードから→



## 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(^^)/

### 「あなたがいると安心する」

バレンタインも近いということで、いつもよりもちょっとだけ豪華に、チョコパイをお供にした2月前半のスマープ(子どもの頃から、チョコパイって特別感ありませんか?)薬物を使いたい気持ちとやめたい気持ちは何パーセントずつあるかという話題になったときに、数年断薬しているAさんのある発言に、Bさんが「すごい!尊敬する」といいました。続けて出てきた言葉は「Aさんがスマープにいて安心するんよね」揺れ動く気持ちを抱えている人にとって、しんどい時期を乗り越えた人の存在は、とても頼もしく、希望になるのだなと、改めて実感したひとコマでした。



### 「自分、よく頑張っているな」



スマープでは参加10回ごとに表彰状と記念のお菓子でお祝いしています。毎回、これまでを振り返ってどうだった?と聞くのですが、この日、Aさんは「よく頑張っているなあ」としみじみ答えました。とくに最初の1年間は、気を付けて規則正しい生活を送っていたといいます。Aさんに限らず、長くスマープに通い続けることも、長く断薬し続けることも、大変なことだと思います。こうしていっしょに「頑張った軌跡」を振り返ってお祝いできるということは、メンバーやスタッフの励みにもなっています。

## ギャンブル依存症の方のためのプログラムあります

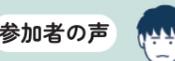
第1・3火曜日 14:00～15:30 全6回

借金返済のために  
ギャンブルを  
している

ギャンブルのこと  
ばかり考える

ひとりで悩まず、  
仲間といっしょに考えてみませんか?

参加者の声



悩んでいるのは一人じゃないと知れて良かった。他の人の話も聞け、考え方の幅が広がった。



プログラムをきっかけにGA(自助グループ)につながれた。これからは自分の楽しみを見つきたい。

お問い合わせ  
0940-33-3554  
担当: イケハタまで



### 面会をご利用いただけます

面会時間: 祝日をのぞく平日の14時と15時の2枠  
ご予約はお電話で。☎0940-33-3554



SNSをしています

いいね・フォロー大歓迎

Instagram

Facebook

