

かいせい通信

2026
—5月号—

こちらは当院の玄関前の花壇。殺風景だった玄関前を、有志の職員がレンガで囲って花壇にしたて、苗や種を持ち寄り、少しずつお世話をしてきました。茎が伸びすぎて曲がったり葉っぱが多かったりと、にぎやかしいのはご愛敬。当院にお越しの際は、覗いてみてくださいね。

オノマトペ ニュース

オノマトペとは？
「さらさら」「ニコニコ」など音や状態、感情等をあらわす語



こちらは病棟のレクリエーションの様子です。さわやかな空の下、患者さんはグラウンドでバッティングやグラウンドゴルフ、ウォーキングなど、思い思いに汗を流していました。

コロコロ



2026.5.1 8名の新入職員が新人研修を受けました。看護理念や依存症の基礎知識、アンガーマネジメントなど、メモをとりながら受講していました。

今月のイチ枚

ただいま勉強中



回生給食だより

vol.53 「ラーメン」

当院では豚骨と鶏骨（鶏がら）で出汁をとりますが、中華スープの素でも手軽にラーメンが出来ます！

【作り方】

- 1 ねぎは小口切りにする。
- 2 もやしは沸騰したお湯（分量外）で1分ほどさっとゆで、ざるにあげて水けをきっておく。
- 3 鍋に分量の水を入れ沸かし、★を加え混ぜ、塩こしょうで味を整え弱火で温めておく。
- 4 別の鍋に分量外のお湯をたっぷり沸かし、表示時間どおりに麺をゆで、水をきって器に入れる。
- 5 4に3をかけ、もやし、ねぎ、ハム、ごまを盛り付け完成。

【材料】2人分

- 中華麺 2玉
- ハム 4枚
- もやし 100g
- 小葱 適量
- 白ごま 適量
- 水 700~800ml
- ★ 鶏がらスープの素 小さじ3
- ★ しょうゆ 小さじ2
- ★ ウスターソース 小さじ2
- 塩こしょう お好み



鶏から出汁をとってみませんか？

材料：手羽元6本くらい、白ネギの青い部分1~2本分

沸騰したお湯で手羽元を1分ほどゆで、お湯を捨てる（臭みとり）。再びお湯を1リットルほど沸かし、さきほどの手羽元とネギを入れる。再沸騰したらアクをとり火を弱めて1時間ほど煮込み、ネギは捨てる。できた出汁は材料の水（700~800ml）の代わりに使います。分量に足りなければ水を足してください。出汁をとり終わった手羽元は、粗熱がとれたら身をほぐし、ラーメンのトッピングにしたら、一石二鳥♪

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(^^) /

薬物をやめるモチベーション

この日は、薬物をやめる理由やモチベーションについて考えました。Aさんの「いまはパートナーがいるから、真剣に生き方を考えるようになった」という言葉をきっかけに、パートナーの存在や相手への誠実さについて、みんなで語りました。その中でBさんは「パートナーや人間関係が作りた。いろんな依存先を探したい」と発言。依存先（心のよりどころ）をいくつか持つことは、モチベーションを保つのに役立ちます。Aさんのように自分の経験を話すことが、誰かの「こうしたい」につながることもあります。



使っていない「いまの生活」は何点？

薬物をやめてからの変化について、みんなに聞いていたときのこと。断薬歴数年のCさんは「退屈なふつうの生活になった」といいます。使っていた頃が100点としたら、いまは「50点くらいやないですか？」。でも、使わなくても生活できるなぁと実感できてからは「薬物は非日常、ふつうが一番」と感じるようになったのだとか。断薬し始めてすぐは、人生の満足度が下がったと感じる人もいるでしょう。いましてい真っ只中の人にとって、少し先行くCさんの言葉は、どれほどの勇気になるだろうと思います。



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

