

# かいせい通信

2026  
—6月号—



こちらは当院の玄関前のサツキ。ツツジに似ていますが、花は小ぶりで開花も少し遅く、控えめながら可愛らしいのが特徴です。これからの時季は、温度湿度ともに揺れ動きます。湿度が高いと喉が渴きに近く、気づかぬうちに熱中症になることも。こまめな水分補給で慣らし運転を。



ジャガイモの葉をよけながら野太い雑草を引っっこ抜いたり刈り取ったり、頑張りました。



雑草除けのマルチシートに穴を開け、丁寧に苗を植えています。協力しながら作業。

## 回生農園だより イモお世話アレコレ

5月初旬、よく晴れた日に、サツマイモの苗植えとジャガイモ畑の草取りをしました。時折腰を伸ばしつつ、土と対話の時間です。

## トップ写真の舞台裏



サツキを選定している営繕職員。日頃から樹形を整え、手入れをしています。

## 回生スマーブとは

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です。  
第2・4水曜日開催中。  
お気軽にお問い合わせください！

## 回生スマーブ SMARPP



かつては私も  
「やめられない人」  
だった

この日は初参加の人を含め、13人と過去最高の参加者となりました。せっかくなので、急きょ質問タイム（雑談）回に。最初に上がったのは新メンバーのAさんからの「薬物をすっぱりやめられる人とやめられない人の違いって何ですか？」かつてはやめられない人だったけど、いまはやめているメンバーからは「もう入院したくないと思ったから」「ペットと暮らし始めたから」など意見が上がる中、Bさんの「いまも（仕事や家庭など）イライラは多いけど、あの頃ならこの程度のストレスでも使ってたと思う。忍耐がついたってことかな」という言葉が印象的でした。ストレスのない人生はないけれど、薬物を使っても「忘れられるのは一瞬だけやもんね」という言葉に、質問した方もうなづきながら聞いていました。



## 回生給食だより

vol.54 「サバの味噌煮」

和食の王道、それだけでご飯が進むサバの味噌煮です。ご家庭にある味噌で気軽に作ってみてくださいね。

### 【作り方】

- 1 サバは臭みをとるため熱湯をかけキッチンペーパーで水気をふき取る。味が染みこみやすいよう、皮に浅く切れ目を入れる。
- 2 フライパンに水を煮立たせ★を加えて再度煮立ったら、火を止めて、サバを皮側を上にしてして並べる。
- 3 煮汁をかけながら中火で煮る。煮汁がわいてきたら、キッチンペーパーで落しぶたをして弱火で5分ほど煮る。
- 4 一度火を止め、煮汁を少しお玉にとり味噌をとき入れ、再び落しぶたをし、10分ほど煮る。
- 5 器に盛り煮汁をかける。千切りしょうがや青ネギを散らす。



### 栄養士からひとこと

当院は合わせ味噌ですが、ご家庭の味噌でどうぞ。塩味や味が濃い味噌の場合は、量を調整してください。



5/17  
夕食より

### 【材料】4人分

- サバ 4切れ
- 味噌 大さじ1
- 青ネギやしょうが あればお好みで
- 水 150ml
- ★ 顆粒だし 小さじ1
- ★ 砂糖 大さじ1
- ★ しょうゆ 小さじ1/2

### 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

