かいせい通信

2026

―7月号―

当院はのどかな山あいにあり、通勤路には田園風景がひろがります。写真は田植えが無事に済み、いまだけ見られる水鏡です。梅雨の晴れ間の太陽はもうすでに夏仕様で、待合所の陰が頼もしい。今年の夏も、長く厳しくなる予報。休息の時間を意識的にとるようにしたいものです。

回生スマープ SMARPP

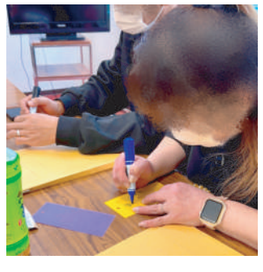
回生スマープは薬物依存症からの回復をめざす人を支援する外来プログラム。
毎月第２・４水曜日開催中。気になる方はスタッフにお声かけください(^^)/

信頼の回復には時間がかかる

スマープのテキストに書かれていることで、回復の順番というものがあります。
薬物をやめることで、まず体が回復し、次に脳が、そして心が回復し、これまで見えてこなかった周囲の人たちの気持ちに気付くようになる。最後の最後に回復するのが信頼です。
だれからの信頼を回復したい？という問いには、「何年も会えていない子ども」「迷惑をかけた人たち」「家族」「支えてくれた人」。そのだれかの存在が、断薬のモチベーションのひとつになっています。「支えてくれている人を裏切らないためにスマープに来ている」といった人がいました。やめ続けている姿を見せることが、一番の王道なのかもしれません。

笹の葉さーらさらー

毎年恒例の七夕会。家族の健康や仕事のこと、幸せやお金など、願いの短冊を結びました。
昨年の願い事で、幸せも仕事も思うとおりになった！という人がいましたよ。すごい！



スタッフが雨の中、竹やぶに分け入りずぶ濡れになりつつ朝採りした貴重な笹だから、願いが叶うのかもしれない。そういうことにしとこ。

【材料】５人分

- 切り干し大根　50ｇ
- にんじん　1/3本
- 鶏肉　100ｇ
- 油揚げ　１枚
- ★砂糖　大さじ２
- ★しょうゆ　大さじ２
- ★水　250～300ml

回生給食だより

vol.55「切り干し大根の煮物」

患者さんから「作り方を教えて」と希望のあったレシピ。
調味料は２つながら、具材の旨味で満足感ある副菜です。

【作り方】

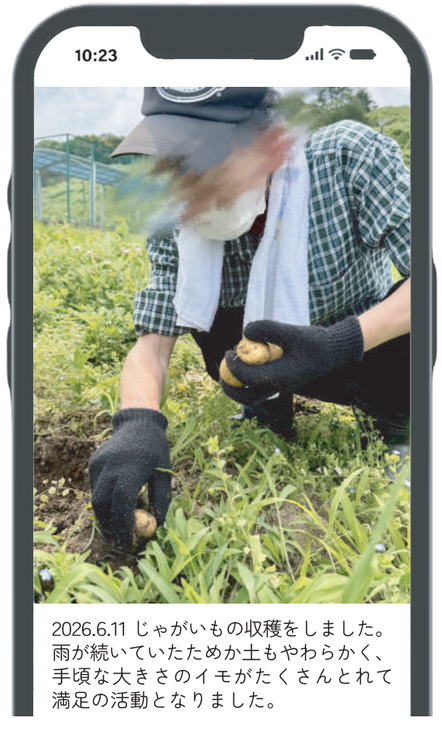
1. 切り干し大根は水の中でもみ洗いし、分量外の水に５～10分ほどつける（パッケージの表示どおりのやり方でOK）
2. にんじんは細切り、油揚げは幅５㎜くらいの細切りにする。鶏肉は小さめに切る。
3. １をざるにあげて水気を絞り、食べやすい長さに切る。
4. 鍋に★を入れひと煮立ちさせ、鶏肉を加えて白くなってきたら、それ以外の具材を加えて煮る。ひたひたになるよう水を調整する。煮立ったらキッチンペーパー等で落しぶたをし、鍋にもふたをして、中弱火で10分ほど煮る。
5. ふた、落しぶたを外し、味見をして大根がほどよい固さになっていたら、お好みの水気になるまで水分を飛ばす。まだ固ければ、少し水を足して２～３分追加で煮てから水分を飛ばす。
6. 器に盛って完成。

将棋会　盤上の静かな熱戦

しとしと雨の降る中、病棟合同の将棋会を行いました。
腕に覚えありの棋士が24人でリーグ・トーナメントを競い、静かな会場ではパチパチと駒を打つ音が響いていました。敗れた人が観客となっていき、写真の決勝戦ともなれば人だかりになり、みな息をのんで観戦。対局は手前の棋士Ａさんが勝利し、なんと４連覇を果たしました！！おめでとうございます！

今月のイチ枚

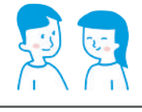
雨上がり、宝探し



2026.6.11 じゃがいもの収穫をしました。
雨が続いていたためか土もやわらかく、手頃な大きさのイモがたくさんとれて満足の活動となりました。

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

「かいせい通信」発行：医療法人社団益豊会 回生病院　福岡県宗像市朝町２００－１