

かいせい通信

2026 —8月号—



ギラギラ燃える太陽、メラメラ躍るひまわり。日中の暑さもさることながら、夜まで熱気が持続しています。夜間の気温が30度を下回らないことを「超熱帯夜」というのだとか。いまの時期、睡眠中の熱中症にも注意が必要です。寝る前に「コップ一杯の水」で、脱水を防ぎましょう。



【材料】2人分

- 中華麺 2袋
- 卵 1個
- 砂糖 小さじ1/2
- きゅうり 1本
- ハム 2枚

★タレ★

- ★ 酢 大さじ2.5
- ★ 砂糖 大さじ2
- ★ しょうゆ 大さじ1.5
- ★ 水 大さじ3
- ★ ごま油 適量



回生給食だより

vol.56 「冷やし中華」

彩り豊かで酸味もあり、食欲の落ちる暑い日にぴったりな冷やし中華。タレも意外と簡単、ぜひお試しください。

【作り方】

- 1 ★をすべて混ぜ合わせ、レンジの500wで20秒ほど加熱して混ぜ、砂糖を溶かす。タレは粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。
- 2 ボウルに卵と砂糖を入れて溶きほぐす。フライパンに分量外の油を熱し、卵液を薄くそそぎ薄焼き卵をつくる。フライ返しでひっくり返し、10秒ほどで皿にとる。それを卵液がなくなるまで繰り返す、皿に重ねる。粗熱が取れたら、千切りにする。
- 3 きゅうりとハムをせん切りにする。
- 4 鍋にたっぷりの湯を沸かし、袋麺の表記通りにゆでる。ゆであがったら、冷水でしっかり洗って水気を切る。
- 5 皿に麺を盛り、タレをかけ、ハム、きゅうり、卵を盛り付ける。

お好みでごまやレモン汁をかけても。
具材はトマトやカニカマをトッピングしても華やかになりますよ♪

遠目にみたら・・・



ずらっと並んだひまわり。病院入り口前の畑で、有志の職員がお世話をしています。みんな暑さでうなだれている中、手前の一輪(トップ写真と同じひまわり)だけ、太陽に顔を向け、メラメラ闘志を燃やしていました。

ジグソーパズル



映画鑑賞



読書



麻雀ゲーム



サロンの風景

「同じ場所を共有しながらも
興味のあることや好きなことを
おのおで楽しむ」パラレル活動
当院ではサロンとよんでいます。

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(^^)／

一枚いちまい、一歩いっぽ、少しずつ

この日は初参加もあり、入院中から参加していた人が退院後初めてきたりと賑やかでした。1回目の参加シールをはっていたAさんに、写真を撮らせてもらいました。参加ごとに1枚ずつ、25枚で次のシール帳へ。1つのシール帳が終わる頃、初参加から1年経ちます。一番しんどい時期にスマープにつながる人も少なくありません。そんなとき頼りになるのは、シールをはりまくったメンバーの存在。かつて同じ思いを抱えた、いまは気持ちが安定している人の言葉には、いましんどい人を包み込む安らぎがある気がします。スマープは特効薬にはなりません。でも、ほっとする何かがある。まずはシール帳を少し、うめてみませんか。



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

