

かいせい通信

2026

—10月号—

こちらは光岡八幡宮の境内にあるクスノキの巨木です。どっしりと張った根は力強く大地をつかみ、枝ぶりもエネルギーッシュ。すべてをカメラに収めるのが難しいほどの迫力でした。昨年に比べ、秋の訪れが早い今年。おでかけ日和に、ぜひお立ち寄りいただきたい宗像自慢のパワースポットです。



【材料】4人分

- 豚薄切り肉 250g
- キャベツ 1/3玉
- にんにくチューブ 適量
- しょうがチューブ 適量
- 油 適量
- 片栗粉 小さじ2
- ★ 味噌 大さじ1と1/2
- ★ 醤油 大さじ1と1/2
- ★ 砂糖 大さじ1
- ★ オイスターソース 小さじ1
- ★ ごま油とラー油 あわせて小さじ1/2 (お好みの配分でOK)

回生給食だより

vol.57 「回鍋肉（ホイコーロー）」

中華の王道、回鍋肉。当院ではトウバンジャンとテンメンジャンを使いますが、なくてもOKなレシピにしています。

【作り方】

- 1 調味料★はあらかじめ、すべて混ぜ合わせておく。
- 2 キャベツは一口大より少し大きめのざく切り。肉は食べやすい大きさに切る。
- 3 フライパンを熱し、油を入れてなじませ、にんにく、しょうが、豚肉を炒める。色が変わったらキャベツを加えてさっと炒める。
- 4 火を弱め、1を入れて1～2分炒めて調味料をからませ火を止める。片栗粉を同量の水でとき回しかける。再び火をつけて混ぜ、とろみがついたら火を止め、皿に盛る。



ご家庭では、キャベツのほかにピーマンや長ネギをプラスするとおいしいです。おためしください！

トップ写真の舞台裏



こまいぬとクスノキを一枚に入れるべく撮影中、私も同行者に撮られていました。※ふざけてはいません！本当です！



広報担当
×スマホ

撮影から加エ、SNSでの発信までこれ1台でやっています！



検査技師×グローブ

検体をさわるので感染予防のため手袋はかせません！



薬剤師
×治療薬ハンドブック

代替薬剤は調べるのに便利。ネットと本で使い分けてます。



心理士

×入室禁止プレート



カウンセリングや検査は静かな空間を守るため誰にも入室させません！



熱中症予防に外活動ではMy帽子を被ってます。とくに夏！



作業療法士
×帽子



どれが誰の帽子かわかりますか？

放射線技師×ガラスバッジ



被ばくリスクがあるので放射線量を測るガラスバッジを胸につけています。



看護師

×ハンドクリーム



手指衛生で手荒れするので一年中こまめにぬっています。これひと筋ですが回生者ではないです(笑)



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(^^)/

引き金は時間とともに

スマープにおける引き金とは、薬物への欲求が高まるきっかけを与えるもののことで、目に見えるものや場所、習慣、時間や状況、特定の人物や心身の状態など、あらゆるものが引き金になります。引き金がやっかいなのは、避けることが困難な場合があること。スマープに参加して間もないAさんは「暇になると、時間を無駄にしている気がして使いたくなる」。長くきているBさんは「友達とご飯食べてたら楽しくて、前みたいに使いてーなと思った」。その言葉には続きがあって「それも一瞬だったけどね」。引き金が消え去ることは、ないかもしれない。でも欲求の波は、小さく短くなっていく。時間薬の効果があるようです。



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

