



## GAMPのご紹介



GAMPは毎月第2・第4水曜日、ショートケア（12時～15時）の時間帯に当センターオリジナルテキストを使用したグループセッションを全12回行っています。

テキストの他、自助グループのお話や、お楽しみ会等を開催しており、参加者の皆様やスタッフとも交流をはかっています。

また、GAMPには途中からの参加も可能で、繰返し参加されている方もおられます。

ある参加者の方は、「ギャンブルに求めていたものは人との繋がりだったということが分かった」と話されており、GAMPが人との繋がりを持つ場として役立っています。

プログラムを通して回復の道を共に考え共に歩んで行きましょう！



## お楽しみ会

令和5年3月22日にお楽しみ会を開催しました。

今回の種目はマインドフルネスとローリングボールでした。

マインドフルネスのボディスキャンでは、リラックス効果を得られたようでウトウトとされる方もいらっしゃいました。またローリングボールでは、大会形式で行い、エキサイティングな展開もみられました。

参加者からは「運動楽しい」「またやりたい」「色々な体験が出来楽しかった」「とても良いリラックスになった」などの感想をいただきました。





## マイブームのご紹介

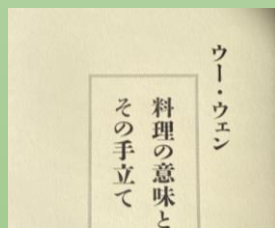
みなさんにとって「自然の報酬」になりそうなマイブームは何ですか？  
今回は、デイケアの石坂さんのマイブームをご紹介します。

### 北京生まれの料理家 ウー・ウェンさん

少し前から、雑誌やネットなどで見かけるたびになんとか気になっていたこと。それは、北京生まれの料理家のウー・ウェンさんの作る料理。図書館に何冊か著書があるとわかり、取り寄せて実践してみることにしました。作ってみたのは青菜の炒めもの。具材は野菜のみ。使用する調味料は、太白ごま油（たいはくごまあぶら）、黒酢、塩コショウのみ。



「おお！おいしい…黒酢、すごっ。普通の酢でもええやん、ごま油でもええやん、と買い渋ってすみませんでした」って言いたくなるくらい、コクとか深みとかいう意味が少しわかったような気がしました。ネットでもレシピが出てきますので、ご関心を持たれた方は挑戦してみてくださいね。



もやし炒めは  
ごちそうです。



## OT回ってなあに？

GAMP 1 クール12回の中に2回、OT（作業療法）の回があります。革細工をしたり、木工をしたり、缶バッジを作ったり等々・・・その時によって活動内容は色々。ギャンブル以外のことに集中したり、楽しんでもいただく機会を作っており、ギャンブルをしなくても過ごせる生活を目指しています。OT回って聞くと、最初は、「えーっ」とおっしゃる方も多いのですが、実際に製作に取りかかると、みなさん熱中して、時間通りに終われないことも！

OT回に参加したことがないという方も、ぜひ1度参加してみてくださいね。



## 新スタッフ紹介



GAMPに新しいスタッフが加わりました！

名前：たけうち

職種：公認心理師

趣味：お菓子作り、音楽を聞く

座右の銘：頑張ってたらず何とかなる



この度、GAMPスタッフの交替があり、残念ながら石坂さんとはお別れです。代わりに、竹内さんと看護師の江嶋さん、多田さんが加わりました！  
よろしくお願いいたします！