

「社協ふれあい」

ケアマネジャーだより



R2

5
月
号



日差しも強くなり、若葉の緑が美しい季節ですね。
5月はみどりの日やこどもの日、また母の日とたくさん
イベントがありますが、今年はステイホームです！
この際、日頃出来なかった「断捨離」をしてみても如何
でしょうか？探していた物が見つかるかもしれませんよ。
皆で、コロナを乗り切りましょう！！

アスパラガスのバタポンソース

*材 料 (4人分) *

- ・アスパラガス 8本
- ・ベーコン 3~4枚
- ・ニンニク 1/2かけ
- ・ポン酢しょうゆ 大1と1/2
- ・オリーブオイル 大1
- ・バター 大1

アスパラガスには、アスパラギン酸というアミノ酸の一種が含まれ、筋肉疲労時に溜まった乳酸をエネルギーに変える働きがあります。また、ルチンは老化で痩せた毛細血管に弾力を与える効果もあります！！



＜作り方＞

- ① アスパラガスは根元の固い部分の皮をむき、半分に切る
- ② ベーコンは細切り、ニンニクはみじん切りにする
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、中火でアスパラガスを3分位炒めて火を通して、器に盛る
- ④ ③のフライパンに、ベーコンとニンニクを入れて、香りが立ったらバターとポン酢しょうゆを加えて混ぜる
- ⑤ 器に盛ったアスパラガスにかけて出来上がり

私たちが、人と話をした際に内容が相手に伝わる割合は、態度や表情、ジェスチャーなどの**視覚情報**からが**55%**、声のトーンなどの**聴覚情報**からが**38%**、**言葉の内容**そのものからは**7%**だそうです！！

現在私たちは、コロナ感染対策でマスク着用しての訪問ですね。
相手に好感を持たれる様に心がけて行きたいですね！



好感を持たれる話し方のコツ

ポイントは3つの「あい」



① あいさつ

あ：明るく相手に届くように声をかける。**い**：生き生きと、いつでも、どこでも、誰にでも声をかける。**さ**：先に、さわやかに声をかける。**つ**：続けて、粘り強く声をかける。

「名前＋あいさつ」を心がけると、相手はこちらに反応しやすくなります。


② アイ・コンタクト

「目は口ほどにものを言う」と言われる程、目線は大切です。

相手の左目を見る様にして話しましょう。左目は右脳に繋がっています。
右脳は感覚をつかさどる役割があり、感じの良さを高めてくれます。

③ 相手の事を考える

どう見ても忙しそうにしている相手に「少々お時間よろしいですか」と話しかけるのは、相手の状況に目を向けていないと思われてしまいます。
場の雰囲気や相手にとって望ましいタイミングを察して声掛けが出来る気配りが大切です。



居宅介護支援事業所社協ふれあい連絡先

TEL 0263-53-8851 FAX 0263-53-5029

茂木 岡田 輿 松原 杉山 佐藤 田中 郡上 津田 松岡

-社会福祉法人 塩尻市社会福祉協議会-

