



ときめきニュース



新年あけましておめでとうございます。今年の干支は己亥(つちのとい)となります。「十二支」の「亥」は動物の「猪」のこと。その肉は万病さえも防ぐ力があるとされ、亥年は「無病息災」の意味もあると、言われているそうです。病気になりにくい年とはされていますが、健康管理に気を配り新しい年も元気にお過ごしください。

1月の行事予定



- 8日(火) お茶の会(初釜) ☆中山洋美 先生
20日(日) 新年会
21日(月) 避難訓練(火災)
31日(木) 音楽療法 ☆藤森裕子 先生・前田美佐 先生
※MY 外出(和食のさと)は日程が決まり次第連絡いたします。
※初詣は天候の都合により計画させていただきます。

おすすめの

ヘルパー簡単レシピ

☆鮭のケチャップ照り焼き☆

～材料～(2人分)

- | | | | |
|-------|-----|--------|----|
| ・生鮭 | 2切れ | ・小麦粉 | 適量 |
| ・塩 | 少々 | ・こしょう | 少々 |
| ・サラダ油 | 少々 | ・プチトマト | 4個 |
| ・サラダ菜 | 適量 | | |

- A ケチャップ 大さじ2 ・しょうゆ 大さじ1/2
みりん 大さじ1/2 ・砂糖 小さじ1/2
水 大さじ1/2

～作り方～

- ① 生鮭は1切れを半分のそぎ切りにし、塩、こしょうで下味をつける。
- ② ①の水気を拭き、小麦粉を薄くまぶす。
- ③ フライパンに油をなじませ、中強火で②を両面よく焼き、中火にして、中まで火を通しAを加えてからめる。
- ④ 器にもりつけ、プチトマト、サラダ菜を添える。



生活介護より

会話の



会話ネタとして、『さしすせそ』の法則と呼ばれるものがあります。『さしすせそ』の法則というと料理で調味料を入れる順番の法則が有名ですが、会話にもこの名前と呼ばれる法則があります。どちらかというとこれは自分から話す、話の内容というよりも相手の話に対する相づちの打ち方を示しています。

会話上手のための
さしすせそ

- さ** さすがですね～
(相づちを打つと強い共感を伝えることが出来ます。)
- し** 知りませんでした～
(自分の話が相手にとって、有益とわかれば話やすくなるものです。)
- す** すごいですね！
(会話の中で相手を認める。尊敬の念を伝えられる言葉です。)
- せ** センスいいですね～
(どこで買ったんですか？など質問につなげて会話を続ける。)
- そ** そうなんだ～
(それからどうなったんですか？と次の質問につなげる。)

5つのキーワードはどれも、相手を褒める、または相手の話に興味を持っていることを示す働きがあります。褒められて、かつ自分の話に興味を持ってくれていると思えば、会話が弾むことは、まず、間違いありません。

