



少しずつ寒さも和らぎ外に出る事の抵抗感も減ってきたのではないのでしょうか。寒くて家で過ごす事が多かったのですが、やっとどこかに出かけてもいいなと思えるようになってきました。

アスでは2月に**第2回 Clover Community**を開催しました。精神科の先生をはじめ各関係機関の方にご参加頂き、事例や普段抱えている悩み事などをテーマに意見交換を行いました。

どの参加者の方々もご利用されている人にどのような支援が必要か真剣に向き合っておられ、**答えや正解がなくても、多職種が連携し関わっていく事の必要性**を再確認しました。

利用されている方にとって安心出来る相手として関わっていけるといいなと感じます。(たいら)



## 座談会

TOPICS

## 健康レシピ

RECIPE



体がスッキリ!デトックスに!

## ゴボウとみぞれのスープ

### 材料 (1-2人前)

大根	1/4個
ゴボウ	1本
乾燥椎茸	1個
水	200ml
昆布	15gくらい
味噌	小さじ1
天然塩	少々
生姜すり下ろし	少々

### 作り方

- ※ 蒸し器がある場合は、初めに大根、ゴボウを柔らかくなるまで蒸しておく。(乾燥椎茸やきのこと類と一緒に蒸しても良い)
- 鍋に水を入れ昆布と乾燥椎茸を浸しておき沸騰させ出汁を取る ※時間のない時は塩昆布が◎
  - 大根をおろし、ゴボウ、戻した乾燥椎茸を食べやすい大きさに切り、鍋に入れる
  - 10分ほど煮込み、味噌と天然塩で味を整える
  - 最後に生姜をすり下ろし入れる。 ※チューブでもOK
  - お皿に盛り付け、お好みでネギや七味を散らし完成

### 料理のポイント

食材を事前に全部蒸しておく、火を通す時間が短くなるのであっという間に完成します。我が家では大同電鍋が大活躍しています。蒸し器を使うようになる料理の手間が省け、味の完成度もぐっと上がるのでとてもオススメ!特に冬は冷たい食材を調理でさわらなくて良いので冷え知らずです。



Misty

大根おろしの旨みがスープに溶け出しシンプルな味付けですがほっとする味わいです。お好みで他のきのこや豆腐を入れても美味しいです。ダイエットにも効果的な1品。いつも使う大根をおろしてみるだけでランクアップ!是非試してみてください。

You are what you eatを信念に、大阪市内で有機野菜とスパイスを使った多国籍家庭料理を作っています。主に音楽イベントや間借りレストランで提供しています。QRコードからInstagramをぜひチェックしてみてください!



Instagram

【アサーション～自分も相手も大切にできるコミュニケーション術～】

私たちは日々、様々な人とコミュニケーションを取りながら生活しています。

「言いたいことがなかなか言えない…」 「相手に気を遣いすぎて疲れてしまう…」

アサーション (assertion: 自己主張) は、このような悩みを解決し、より良いコミュニケーションを築くためのテクニックです。

●コミュニケーションの3つのスタイル

・非主張型: 自分の意見を言わずに我慢してしまう ・攻撃型: 自分の意見を一方的に押しつける

・アサーティブ型: 自分の意見を相手に伝えつつ、相手の意見も尊重する

アサーションは、このアサーティブ型のコミュニケーションを目指します。

●アサーションの具体的な方法

・率直に伝える: 遠回しな言い方をせず、自分の気持ちや意見を率直に伝えましょう

・具体的に伝える: 抽象的な表現ではなく、具体的な言葉で伝えましょう

・相手の気持ちに配慮する: 相手の立場や気持ちを理解しようと努めましょう

●アサーションのメリット

①自己肯定感の向上: 自己主張できるようになることで、自尊感情が高まります

②間関係の改善: 相互理解が深まり、より良い関係を築くことができます

③ストレス軽減: 我慢することが減り、ストレスが軽減します

アサーションは、  
誰もが身につけることができる  
コミュニケーション術です。日々の会話を  
意識するだけでも効果があるかと思います。  
良いコミュニケーションで豊かな生活を!



days 今は何の日?

3月8日「ぎょうざの日」



3月8日は味の素冷凍食品株式会社により制定されました。1982年3月8日に初めて冷凍餃子が販売されたことにちなんでいるそうです。もともとは発祥の中国で旧正月に餃子をたべる風習があったので旧正月が餃子の日だったのですが、年によって日が変わるため、2022年より同日に変更になりました。

word 心にひびく一言

Medical care is not a business  
with a mission.

(医療は使命であって商売ではない)

ウィリアム・オスラー

quiz 脳活クイズ

今月のクイズは桜に関する問題です!

第1問

「桜肉」とはなんの動物のお肉でしょうか?

- ①ウマ ②イノシシ ③シカ

第3問

スポーツの日本代表のエンブレムで

「桜」を用いているスポーツは?

- ①ラグビー ②サッカー ③バレー

第2問

「桜」がデザインされている硬貨はどれでしょうか?

- ①50円 ②100円 ③500円

第4問

桜は何科の植物?

- ①キク科 ②バラ科 ③マメ科



2月号の答え

- 1) さんま  
いわし  
2) ゆき  
こたつ  
てぶくろ  
3) とうきょう

