

# 祈願と感謝 神社祭

11月30日(木)、矢留時代より利用者が大切にしてきた神棚の前に、職員・利用者が神秘的な面持ちで集まり、

大分八幡の定村宮司による神社祭が執り行われまし  
た。  
静けさの中、定村宮司より祝詞が奏上され、無  
病息災・家内安全の祈願  
と、今までの感謝の意を

## 利用者に好評のメニュー紹介 厚揚げの中華炒め

### 栄養士さんの おすすめ料理

加齢とともに、タンパク質は必要な栄養素ですが、炒めものなどではなかなか必要量がとれません。そのため厚揚げがメインの炒めものを考えました。

みやこの苑管理栄養士  
西 一樹



完成品



- 材 料 (1人分)**
- ・厚揚げ ----- 45 g
  - ・豚バラ ----- 20 g
  - ・キャベツ ----- 35 g
  - ・しいたけ ----- 8 g
  - ・にんじん ----- 8 g
  - ・中華味 (粉末) -- 2 g
  - ・砂糖 ----- 1.5 g
  - ・醤油 ----- 3 g
  - ・トウバンジャン 0.9 g
  - ・片栗粉 ----- 1 g

- 作り方**
- ① 厚揚げは1口大の短冊切りに、豚バラは2cm幅に、キャベツは1口大に、しいたけはスライスにして、にんじんは薄目の短冊切りにします。
  - ② 片栗粉以外の調味料を大きじ2杯の水とまぜておく。
  - ③ 豚バラ、野菜の順で炒め、野菜に火が通ったら②の調味料を入れる。
  - ④ 最後に厚揚げを入れ火が通ったら、水とき片栗粉を入れる。

11月27日(月)、例年通り椿市校区老人会の有志により、玄関前に大きな門松が完成し、正月の準備が行われました。



高さ2メートル以上の門松と記念撮影

### 福迎え 門松



利用者・職員で祈願する様子

込めて玉串を捧げました。  
「おかげさまで今年一年無事に過ごせました。来年も御利益ありますように」と神棚に手を合わせ、話していました。



ちびっ子忍者 参上!

12月10日(水)、みのり保育園園児が来苑し、楽器演奏や演劇で楽しませてくださいました。

### 元気な園児にほっこり

### 1・2・3月の行事予定

- ・新年式典
- ・新春ゲーム
- ・昔懐かし駄菓子屋
- ・一日喫茶
- ・寒もちつき
- ・法話
- ・法要
- ・三社参り
- ・生花
- ・手芸
- ・書道
- ・どんど焼
- ・針供養
- ・梅見
- ・節分
- ・ひな祭り
- ・誕生会
- ・足ツボ指圧
- ・手織り
- ・傾聴
- ・花見



## ホームページ 開設のお知らせ



みやこの苑のホームページを  
H27年7月より開設いたしました。  
ご覧ください。

アドレス

みやこの苑

検索

<http://miyako-no-sono.or.jp/>

### 広報誌「らくえん」個人情報保護基本方針

当苑が取得した個人情報は、適切に管理し、その利用、提供は同意を得た範囲に限定し、それ以外の第三者への開示、提供はいたしません。