

運動会招待 頑張りに拍手

毎年5月に椿市小学校の運動会に招待頂き、今年も見学に行きました。リレーやダンスなど頑張る姿に、拍手と声援を送りました。



南中ソーランを見学する利用者

利用者に好評のメニュー紹介 サンマの酢醤油煮

栄養士さんのおすすめ料理

酢を使うことで減塩にすることが出来ます。又、魚の臭みも消すことが出来ます。夏バテにお酢を取るようにすると良いと思います。

みやこの苑管理栄養士
武田 葵



さっぱりとおしかったです

材 料 (1人分)

- ・サンマ ----- 1尾
- ・ショウガ ---- 6.2 g
- ・砂糖 ----- 4.0 g
- ・酒 ----- 2.0 g
- ・酢 ----- 8.0 g
- ・醤油 ----- 8.0 g
- ・砂糖 ----- 1.5 g
- ・水 ----- 20.0 g

横付け

- ・インゲン----- 20.0 g
- ・淡口醤油 ---- 2.5 g
- ・砂糖 ----- 0.5 g
- ・出し汁 ----- 15.0 g

作り方

- ① 調味料と水を入れてひと煮立ちさせて、サンマと線切りにしたショウガを入れ、煮付ます。
- ② 横付のインゲンは調味料と一緒に煮ます。



完 成 品

次の方々は、平成29年7月から平成30年6月の間にみやこの苑に「香典返し」として「寄付下さった」ご家庭のうち、今年初盆を迎えるの方々です。故人のご冥福を心からお祈り申し上げますとともに、ご厚情に對して厚くお礼申し上げます。(敬称略)

故人	住所
野田 千鶴子	行橋市福丸
高野 アキ	行橋市今井
高井 シズ子	行橋市下津熊
岩下 直利	行橋市南泉
城戸 吉三郎	行橋市泉中央
山田 正信	行橋市下稗田
山口 敦子	行橋市沓尾
朝福 フジコ	行橋市泉中央
飯田 トシ子	行橋市上検地
山口 輝彦	行橋市西泉
玉井 政一	行橋市中津熊
岡田 絹子	行橋市大橋
宮坂 智慧	行橋市流末
野田 一	
高野 和美	
高井 俊哉	
岩下 節子	
城戸 直美	
山田 正博	
山口 文雄	
橋本 景子	
飯田 敦子	
山口 マスエ	
玉井 清子	
岡田 博利	
宮坂 一馬	

皆様の善意による「寄付・ボランテイアの皆様本当にありがとうございます。 (敬称略)

平成30年3月11日〜平成30年6月10日

香典返し

玉井清子 岡田博利

寄付金

塩田桓一 吉永広久 船津博子
竹村スマコ 中明大

寄付物品

西登代美 伊藤明美 船津博子 岩下節子 吉永広久
杉園貞子 草刈薫 吉川スエ子 田中孝治
ボランテイア

手袋・岩下節子
指圧・貴昌基晴
生花・船津博子
晝道・村岡恵
傾聴・ボビーの会

編集後記

孫が生まれてもう1年がたちます。自分の結婚が遅かったので、52歳でおばあちゃんになるとは、思いもよりませんでした。女系家族の初めての男の子なのであつかいかたがよくわかりません。お母さん子で、なかなか他の人になつかず、子守も出来ずに大変です。もう少し人見知りがないかなればいいなと見守っています。

(猪八惑)

縫製・中村君代 平田美智早 谷川桂子
喫茶・高城敏子 緒方イツ子
裁縫・工藤照子 石丸利恵子 中村君代
法話・万福寺 善照寺 慈光寺 西薬寺
明見寺 永楽寺 光明寺
手織り・木附富佐子
絵手紙・安河内由美子
カラオケ・竹下恵子
日曜大工・飯田順二
包丁研ぎ・原口鉦一郎
造園整理・行橋高校
梅の美・椿市小学校
アロマセラピー・ローズマリ
多くの皆様より、お心こもった「芳志」を頂戴し誠にありがとうございました。
いただきました金品につきましては、温かい「芳志」を十分尊重し、有意義に使わせていただきます。