

栄養士さんの
おすすめ料理



完成品

材料 (1人前)

- ・キャベツ・・・ 94g
- ・ニンジン・・・ 11g
- ・肉だんご
 合い挽き肉・・・ 25g
 玉ねぎ・・・ 16g
 卵・・・ 6g
 塩こしょう・・・ 少々

行事のメニュー紹介

春キャベツの肉コンソメ煮

作り方

- ①肉だんごを作ります。まずタマネギをみじん切りにし軽く炒めて冷まします。挽き肉と玉ねぎ、卵をまぜ塩こしょうで下味をつけます。
- ②角切りにしたキャベツと、いちよう切りにしたニンジンを用意します。
- ③鍋に水1人200ccとコンソメ、ニンジンを入れて沸騰させます。
- ④沸騰した煮汁に、混ぜた肉だんごを入れます。
- ⑤ひと煮立ちしたらキャベツを入れさつと煮て完成です。



赤鬼と記念撮影①

節分 福招く

2月3日は『節分の日』
 手作りの金棒を手にした鬼が勢いよく現れると「鬼は外・福は内」と元気な声が響きわたりました。「鬼さんこつち来て」と声をかけ、豆や小さなお菓子を思いっきり投げつ

けていました。
 とても楽しそうに「この鬼さん怖くないね」、「邪気を払って良い年にしよう」などと言われ、年に一度の行事を満喫していました。



赤鬼と記念撮影②

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

令和元年12月11日〜令和2年3月10日

香典返し

福田一弘 中村邦子

寄付金

末次貴美子 石橋友 (旬) 新 コーポブルーム

モリモト商店 (旬) 行橋店 光明寺仏教婦人会

寄付物

伊藤勝子 進藤隆文 桑原榮 延永校区老人クラブ連合会

津雲美江子 濱口千代春 中川不二夫 第ふれあいの家

さらさら昇幼稚園星和会 酒井生花店 光明寺仏教婦人会

ボランティア

手芸・岩節子

指圧・貴昌基晴

生花・竹下恵子

書道・村岡恵

針供養 感謝を込め



「ありがとう」と、豆腐に針を刺す様子

2月7日、みやこの苑の神棚前に祭壇を設け、針供養の神事を行いました。クラブ活動などで長年使ったさびた針を、豆腐にやさしく刺して供養しました。

編集後記

先日、専門学生時代の友人と何年かぶりに会いました。会ってすぐ「歳とったね」と笑いあい、昔の話やお互いの今の他愛もない話しをして盛り上がりました。

中身は全然変わっていない昔のままの友人に、懐かしさとほっこりした気持ちになり、時間がたつのは早いものだなと改めて感じました。ほんの少しの時間でしたが、最高の一時でした。(ゆん)

- 縫製・中村君代 平田美智子 谷川桂子
- 喫茶・緒方イツ子 大久保みずほ
- 裁縫・工藤照子 石丸利恵子 中村君代
- 法話・自然等 善照寺 光明寺 慈光寺
- 正受寺 永楽寺 傳因寺 西楽寺
- 手織り・木附富彦子
- 日曜大工・飯田順二
- ポスター・行橋高校
- はがき絵・楽協会
- 訪問・榎小中学校
- コーラス・コーポブルーム
- アロマセラピー・ローズマリー

多くの皆様より、お心こもった「芳志を頂戴し

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。