

# たよりあい



## 【教えて！食進会さん】簡単おもてなし料理

早いもので12月になりました。

寒さも本格的になってきます。体調には充分に気をつけてお過ごしください。

寒くて台所に立つのも面倒な時もありますが、今回はレンジで6分ほどの簡単鶏チャーシューバーベキューソース掛けを紹介します。クリスマスメニューにもおすすめです。



### 鶏チャーシューバーベキューソース掛け



材料 (2人前)	分量
鶏むね肉	1枚 (300g)
(A)	
トマトケチャップ	大さじ3
醤油	大さじ1
酒	大さじ1
ウスターソース	大さじ1
砂糖	大さじ1
にんにくチューブ	4cm



### 【作り方】

- 鶏肉の皮面にフォークで数か所刺し、観音開きにする。
- 耐熱皿に(A)を混ぜて鶏肉を入れ、ラップをかけて電子レンジ600W、裏返し600W、2分加熱する。
- 粗熱が取れたら、レンジから取り出す。
- ラップを外し、食べやすい大きさに切り、お皿に盛り付けて余った(A)をかけて完成！お肉が冷めるとソースにとろみができます。



### 【今月のクイズ】冬至はいつ？



12月は、1年で最も昼の時間が短くなる、「冬至」があります。

さて、「冬至」は12月何日でしょうか？

次の番号から1つ選び、ハガキやフォームに

答えを書いて送ってください。正解者の中から抽選で1名様に、粗品をプレゼントいたします！

- ① 12月15日
- ② 12月22日
- ③ 12月29日

冬至



### 【今月の贈り物】



今月は、「クリスマスミニゴーフル」をお贈りします。

バニラ、ストロベリー風味、チョコレートのクリームをサンドしたゴーフルです！

12月はクリスマスシーズンです。

クリスマスをお楽しみください！



#### 賞味期限

令和8年4月末頃

※お早めにお召し上がりください。



第48号のクイズの正解は、“③戸原天満宮”でした。クイズの当選者は、3月号に掲載させていただきます。



## 社協 森会長の寄り道コラム

師走の由来については、終わりを意味する「果つ」が1年の年が終わる「年果つ」となり、しあわせに訛ってしわす（師走）になったという説もあります。

季節の移ろいに気づく人は、「今の自分の状態」にもきちんと耳を傾けることのできる人です。自然に寄り添えるからです。

たとえば、立春や冬至といった節目の日には、湯に塩を入れて身を浄めたり、旬の食材で心身を整えたりする養生をします。

自然に従って自らを「整える」という振る舞いは、生きる命のゆらぎに気づく優しさともいえるのでしょうか。

### 楽しみは 忙しい後の 静けさに

#### 白足袋の

よごれ尽くせし 師走哉

正岡子規

真っ白だった白足袋が汚れ尽くすほど忙しい師走であることだ。



#### 【おたより広場】

##### ・元気に過ごすための秘訣はありますか？

爽やかな挨拶を心がけています。感謝の気持ちを伝えております。(T・O)

##### ・メッセージ

おたより広場で鈴虫の鳴き声が聞かれるとのこと。もう何十年も聞いたことがありません。うらやましいです。(T・H)

近所の方に出来ないことなど手伝ってもらって助かります。仲良くすることは、とてもいいことだと思っています。(C・K)

「まごわやさしい」との食べ物を食べたり、階段の雑巾かけをしたりしています。(H・O)

防災笛心強いで。9月に入っても暑く、冷房を入れています。(A・A)

少しずつ涼しくなってきたので、ドライブに行ったり、外食に行ったり、出かけることが増えてきました。(T・Y)

行動に無理せず、1日1つ自分の好きなことをする。(K・N)

防災笛の音を隣の方に聞いてもらい、「いざ」という時の手助けをお願いしました。(K・O)

登下校時に子どもたちが挨拶をしてくれることがあります。こちらもきちんと返します。その日1日の元気を貰えた気分でとても嬉しいものです。(M・S)



#### 【みなさまの声を届けてください！】

- ・同封のハガキを郵便ポストに投函する
- ・右の二次元コードを携帯電話で読み取る
- ・検索画面に書き URL を入力する



送っていただいた方には弊会よりお返事をお届けします♪

<https://forms.gle/FALj7yzNujsMjSx56>



#### 【福祉センターよりお知らせ】

粕屋町社会福祉協議会では、**第41回シルバー囲碁大会**を開催します。ぜひご参加ください！

○日時：令和8年1月10日(土) ○参加費：無料

○場所：粕屋町福祉センター 1階シルバー室

○対象者：町内在住の60歳以上の方

○申込締切：令和7年12月12日(金)

○申込、問合せ先：092-938-6844 (担当：坂本・白石)