

# どげんき通信

第 160 号  
令和 6 年  
(2024 年)  
11 月 1 日発行

みなさんおげんきですか。先日、家族で九州へ旅行に行ってきた。長男は中学二年生、長女は小学六年生と、進学を控える中、仕事の合間をぬって家族サービ

スに励みました。阿蘇山や熊本城を訪れ、熊本ラーメンも堪能し、とても充実した旅行となりました。熊本城は、愛知県出身の加藤清正が建造した日本三大名城の一つです。その特徴の一つが石垣で、二〇一六年の熊本地震でく

ずれたものの、過去の地震の際も堅牢な構造により大きな被害はほとんどありませんでした。現在も修復が進められていますが、築城から四〇〇年以上たった今でもその姿を保っているのは、驚くべきことです。

熊本城はわずか七年で建設され、石垣の構築には加藤清正が役割分担を明確にし、チームワークを発揮して作業スピードを上げたといえます。大きな仕事を成し遂げるにはリーダーの資質が大切ですが、私はこの旅行で「運転リーダー」として、石垣の如くハンドルを握り耐え抜きました。(笑)



## 毎年 11 月 23 日に行われるお祭り「新嘗祭」とは？

11 月 23 日と言えば勤労感謝の日ですが、宮中や神社では新嘗祭(にいなめさい)という行事が行われているのをご存知ですか? 「新」は新穀を、「嘗」はお召し上がりいただくことを意味し、その年の豊作に感謝し祝うお祭りです。毎年 11 月 23 日に宮中と日本全国の神社でおこなわれ、お供え物を分けたり、舞の奉納やイベントが開催されたりと、内容は場所によって異なります。新嘗祭は収穫に感謝する日なので、家族や仏様に感謝を伝えたりお祭りに参加したりすることで、暮らしの中で五穀豊穡を祝うことができます。



## 11 月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
27 先負	28 仏滅	29 大安	30 赤口	31 先勝	1 仏滅	2 大安
3 赤口 文化の日	4 先勝 振替休日	5 友引	6 先負	7 仏滅 立冬	8 大安	9 赤口
10 先勝	11 友引	12 先負	13 仏滅	14 大安	15 赤口	16 先勝
17 友引	18 先負	19 仏滅	20 大安	21 赤口	22 先勝 小雪	23 友引 勤労感謝の日
24 先負	25 仏滅	26 大安	27 赤口	28 先勝	29 行事食 友引 (星食)	30 先負



くつろぐ家族



どんぐり拾い

**ぬり絵でマンチエイジング!**  
ぬり絵をすることで、脳が活性化され、認知症等の予防に効果があるそうです。シットライ!

☆今月のご馳走の日のお食事☆

11月29日(金)昼食

11月ご馳走の日のお食事  
「東海道の旅弁当」企画



11月のご馳走の日のお食事は、「東海道の旅弁当」をご用意しました。江戸初期は商人達が行き交う道として栄えた東海道。当時、人々の自由な旅は制限されており神社仏閣を巡る旅ならば出かけることができたそうです。江戸時代の中期になると庶民のなかで三重県への【お伊勢参り】が一大ブームとなりました。東海道に沿って、地域ごとの「郷土の風」を感じていただきたいという想いで、全5品のお惣菜をご用意しました。過去から現在まで愛され続ける地域の特産物を活かした郷土料理の数々をお召し上がりください。



-お品書き-

- 静岡県焼津産メカジキの山葵ソースがけ 煮味噌
- 近江牛コロッケ キャベツと人参の炒め
- 小女子の佃煮(くぎ煮風) はりはり漬け

<発行・お問い合わせ>

**宅配クック123**  
**豊川店**



TEL:0533-56-3005

FAX:0533-56-3006

営業時間 9:00~17:00



~ 介護お助け便で  
日用品のご注文も承ります! ~

食料品や日用品など、大きいモノ・重いモノも  
お弁当と一緒に配達できるようになりました!

ご注文・お問い合わせはスタッフまで!

