

靈山会
広報誌

玉光苑新聞

発行：特別養護法人ホーム 所在地：大分市大字459番地 電話：541-0344 FAX：542-0942
ホームページ：<http://www.gyokkouen.com/>

ご挨拶

今年の夏は近年稀にみる異常なほどの暑さが続いているが、皆様方におかれましてはお変わりなくお過ごしのことと思います。

私が子供の頃の夏は、今と比べるとはるかに過ごしやすかったような気がします。周りに田んぼや畑が広がっており、その間を吹き抜ける夏風が爽やかに吹いていました。そして、毎日朝から山や川に行き真っ黒に日焼けして遊んでいました。その夏もいつの頃から猛暑という言葉がすっかり定着してしまいました。

この暑い夏も当施設では入居者様が、この季節を楽しんでもらえるように職員が嗜好を凝らして色々な行事に取り組んでおり、少しでも若かった時の夏を思い出させていただけたらと努力しています。

これからもまだまだ暑さが続きますが体調に気を付けてお過ごしいただきたいと思います。

特別養護老人ホーム
施設長 烏居 悟



VOL. 15 夏号

毎日厳しい暑さが続いているが、秋ももうすぐそこに近づいていますね！
玉光苑では少しでも入居者様に涼を感じて頂きたく「そうめん流し」を開催しました。デイサービスから灯が点き、従来型タウン、ユニット型まちと続いて苑内に「そうめん流し」ブームが到来！5日間に分け、皆様にご参加いただきました。暑さが心配される天候の日もありましたが、熱中症には十分に留意し、正面玄関前の日陰のもと、つめたく冷やした素麺を召し上がっていました。流れてくる素麺を素早くキャッチしようと、真剣な眼差しで待ち構え「〇〇さん行きますよー！」「来ました来ましたー！」「今です！」と声を掛け合って、上手く取れた時のとびきりの笑顔がとても印象的でした。何度もおかわりされ、あつとい間に素麺が完売になり「冷たくて美味しいかった。また食べたい」とのお言葉も聞かれ、とても好評でした。

そうめん流し
夏を満喫！



田ノ浦バルーンリリース

今年で2回目の田ノ浦バルーンリリースのイベントに参加してきました。このイベントは、被災地の復興支援活動として毎年行われている活動です。バルーンの先に短冊を結び願い事を風船に託し、7月7日午後7時7分に空へ風船を飛ばします。

風船が空に上がった光景を見て、涙ぐまれるAさん。いつまでも風船が見えなくなるまで見つめていたNさん。皆さん、色とりどりの風船に喜ばれていました。

九重夢大吊橋

九重夢大吊橋へドライブに行きました。道中は晴れていたのですが段々と雲行きが怪しくなり、夢大吊橋に到着しお弁当を広げた途端に雨が降ってきました。

時間の許す限り止むを待っていると、次第に空が晴れだし、雨が上がり橋を渡る事が出来ました。

皆さま橋を渡る際に上からの景色に感動され「綺麗やなー」「あそこから滝が見える」と楽しまれています。

帰りの車の中では久しぶりの外出で疲れたのかうとうと居眠りをされる方も中にはおり、有意義な時間になつたのではと思います。



6月10日 百寿タウンにて作ってみました！！

お芋ホクホク♪

みんなで作るとより美味しいですね♪♪



あ~ん(^^♪

今月号より管理栄養士 大久保が紹介いたします。よろしくお願い致します！

YOSHIE'S キッチン 第6回

スイートポテト(5~6個分)

甘くて口触りの良いスイートポテトの作り方をご紹介します

【材料】

- ・さつまいも 200g
- ・バター 10g
- ・砂糖 20g
- ・牛乳 10g
- ・塩 0.5g
- ・卵黄(つや出し用) 1/3個



【作り方】

①さつまいもは皮を剥き、輪切りにして3分ほど水にさらし、柔らかくなるまで加熱する。

②柔らかくなったらさつまいもをマッシュ等でよく潰し、さらにフードプロセッサーで滑らかにする。

③サツマイモが熱いうちにバター、砂糖、塩を加え、牛乳は成形できるくらいのなめらかさになるまで少しづつ加える。

④成形し、表面につや出し用の卵黄を塗る。

⑤トースター(※1000wで5~10分くらい)で焼き色をつけたら完成です。

※②で生クリームを10~20gほど加えてフードプロセッサーにかけるとさらに滑らかになり、嚥下摂取が困難な方にも○

栄養成分表(1人分当たり)

エネルギー	72kcal
タンパク質	0.6 g
脂質	1.8 g
食物繊維	0.7 g
炭水化物	13.5 g
カルシウム	14.8 g

さつまいもには食物繊維が豊富に含まれており、便秘を解消する効果が期待できます。また、さつまいもを切ったときに出来る白い液体をヤラビンといい、腸の蠕動運動を促進し、便をやわらかくする効果(緩下作用)があります。さつまいもが便秘に効果的なのは、食物繊維とヤラビンの相乗効果が大きいと言われています。