

春のお楽しみ♪ お花見へ

今年も七瀬川自然公園、平和市民公園にお花見へ行つてきました。毎年ながら満開の桜に心が弾み、久しぶりの外出に気持ちのよさそうな笑顔がとても印象的でした。ユニットでは岡原花公園に8万本のチューリップ畑へ。色鮮やかな花々に、うつとり癒されていました。

喫茶レク

藤タウンで「喫茶レク」を開催致しました。デザートは全て手作りで用意させて頂き、ご自分で好きな物を選びに行くスタイルを取って頂きました。デザートを目の前にして「どれにしようか」と吟味されており、皆さま完食され、中にはお代わりされる方もいたりと大変好評でした。

入社式・辞令交付式

4月1日(月) 平成31年度入社式ならびに辞令交付式を執り行いました。今年度は1名の新入職員が入職されました。今後の活躍を心より応援しています！！

**YOSHIE'S キッチン 第8回
かぼちゃドーナツ**
(6人分…1人当たり小さめのドーナツ2~3個分)
かぼちゃの素朴な甘みが美味しい！
かぼちゃドーナツの作り方をご紹介します。

【材料】

- ・かぼちゃ(皮付きのままで○) 140g
- ・薄力粉 150g
- ・砂糖 50g
- ・マーガリン(バターでも○) 20g
- ・卵 1個
- ・ベーキングパウダー 4g
- ・塩 1g
- ・油 適量
- ・パウダーシュガー、チョコレート、チョコスプレー等

【作り方】

- ①南瓜を漬せる形に加熱する
- ②漬したかぼちゃにマーガリンを加え溶かし、少し冷めたら卵も加え混ぜる
- ③薄力粉、砂糖、ベーキングパウダー、塩をボウルに入れ、泡だて器でぐるぐる混ぜる
- ④③に②を加え箸で切るように混ぜる
- ⑤捏ねないようにたたむようにしてひとまとめにする
- ⑥生地を適量取り、丸くひとまとめにしたものを作ります
- ⑦160~170度の油で揚げる(揚げ焼きでも○)
- ⑧冷ましたドーナツにデコレーションをする

*生地がまとめてからこねたり練ったりすると固いドーナツになってしまふので注意！

栄養成分表(1人分当たり)

エネルギー	289kcal		
タンパク質	3.8 g	炭水化物	26.1 g
脂質	18.1 g	カルシウム	24.1 g
食物繊維	1.7 g	塩分	0.2 g

かぼちゃはβ-カロテン、ビタミンA、ビタミンE、ビタミンK、ビタミンCの含有量がとても高く、特に皮には実の2倍以上のβ-カロテンが含まれていると言われ、体内でビタミンAに変換され強い抗酸化作用を持つ色素として知られています。ビタミンAには粘膜を保護したり、再生したりして強くする働きがあります。かぜのウィルスなどは、のどや鼻の粘膜から侵入することが多いので、これらの粘膜を強くすることで、かぜに負けない体を作ります。また、ビタミンAは目の粘膜にも働きかけるので疲れ目などにも効果を発揮します。

入居者様の日々のご様子やイベント、行事等を玉光苑のホームページにてブログを掲載しています。その他、利用料金・各部署の紹介等も掲載していますので是非ご覧ください。

玉光苑

<http://www.gyokkouen.com/>
↑【玉光苑】で検索！！

靈山会 玉光苑新聞



VOL. 17 春号

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

新年度御挨拶

「新しい時代 令和」

平成も終わり、元号も「令和」となり、新しい時代の幕開けとなりました。当施設の利用者様も元号が、「令和」と発表された時から、新元号の前で記念写真を撮ったりして盛り上がり、新しい時代が来ることを楽しみにしている様子でした。

また、平成の時代を振り返ってみて、国内はもとより、世界的にも大きな地震や台風等の自然災害が頻発し、尊い命や財産が失われ、これほど現実に起きた災害に不安を感じた事はなかったと思います。新しく始まった「令和」という時代には、日本を含め世界中が災害・戦争のない、平穏な時代であることを願わずにいられません。

さて、当施設も新しい時代の始まりと共に、益々地域における施設の役割が重要になってきています。高齢者の方の尊厳の維持と自立生活の支援を目的として、住み慣れた地域で、自分らしく生活してもらえるよう、施設としても全面的に尽力していくように努力していきたいと考えています。

特別養護老人ホーム 施設長 鳥居 悟

**令和元年も宜しく
お願ひ申し上げます。**

令和元年おめでとうございます。
苑では元号発表から数時間と早々に、官房長官になって記念撮影をされていました。新しい時代に期待をもって迎えられるようにと現場職員の心のこもったアイディア、演出には毎回驚かされます。入居者様の笑顔がキラリと輝き、私たちも心癒され、笑顔の輪が広がります。

入所者様の中にはなんと・・・5つ目になる元号を迎える方も！！令和も笑顔溢れる穏やかな日々を共に歩んでいきますように。宜しくお願い申し上げます。

