

大分信用組合様より リンゴを頂きました！！

12月13日（金）大分県内の高齢者福祉施設に、台風19号で被災した地域を支援するため企業が取り組む社会貢献活動の一環として、入所定員相当数のりんごを無料配布していただきました。



美味しいとれます♪

入居者様も
仮装をしてお出迎え♪

HAPPY HALLOWEEN

10月31日 稲田こども園から可愛いオバケ達が癒しを届けにやってきました！！

10月31日 稲田こども園から可愛いオバケ達が癒しを届けにやってきました！！

縁の下の力持ち

玉光苑を陰で支えるスタッフ

デイの送迎から病院受診・外出の送迎、苑内の整備・清掃、備品の管理、行事の手伝いまで、ありとあらゆる仕事をこなす鳩野 悅廣さん。手が足りない時にスッと現れる、みんなが頼りにしている救世主のような存在です。また下芹自治会・会計係でもあり、地域住民との懸け橋となって活動してくれています。そんな鳩野さんに職員からの信頼は厚く、玉光苑にはなくてはならない方です。



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！！

YOSHIE'S キッチン
第9回。

おはぎ

(10人分)

簡単&美味しい♪

2種類のおはぎの作り方をご紹介します。

【材料】

- ・もち米 120g
- ・米 80g

- ☆ 小豆 150g

- ☆ 砂糖 130g

- ☆ 塩 1g

(☆あんこを作つておきます)



- ★ 黄な粉 70g

- ★ 砂糖 70g

- ★ 塩 1g

(★すべての材料を混ぜておきます)

【作り方】

- ①お米は洗つて水を加え、30分ぐらい置いてから炊飯器で炊く。
- ②①の米を熱いうちに、すりこぎでつぶす。
- ③もち米ごはん、あんこを20等分にする。
- ④1人2種類のおはぎを作る。
- ・あんこでごはんを包む
- ・ごはんであんこを包み、周りに黄な粉をまぶす

栄養成分表(1人分当たり)	
エネルギー	230kcal
タンパク質	6.75 g
脂質	2.15 g
食物繊維	3.95 g
炭水化物	46.2 g
カルシウム	30.0 g
塩分	0.20 g

小豆には栄養がたっぷり！様々な栄養素をバランスよく含んでいます
・食物繊維→大腸のはたらきを助け、ガンや便秘予防につながります。
・ビタミンB1→糖質をエネルギーに変えて疲労を回復する
・ビタミンB2、B6→皮膚を丈夫にする
・カリウム→体内の余分な塩分を排出し高血圧を予防する
・鉄分→貧血と冷え性の改善が期待できる
・ポリフェノール→強い抗酸化作用があり、アンチエイジング効果が期待できる
・サポニン→利尿作用があり、コレステロールや中性脂肪を抑制する



靈山会 広報誌 玉光苑新聞



VOL. 19 冬号

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/>

新年の御挨拶

新年あけましておめでとうございます。

令和2年の新春を迎へ、寒さが一段と厳しくなつくる今日この頃、皆様方におかれましては変わりなくお過ごしのこととお慶び申し上げます。

又、日頃より特別養護老人ホーム玉光苑の運営に対し、ご理解・ご支援を賜り心より御礼申し上げます。

さて、穏やかな天気に恵まれ、平成から令和に変わってから初めての新年を迎えました。当施設のご利用者も変わりなく新年を迎えることが出来ました。そして今年は、いよいよ東京オリンピック開催の年となります。今年多くの外国人観光客が日本を訪れることが見込まれます。昨年のラグビーワールドカップの盛り上がりに続き、それ以上の感動と興奮が期待でき、日本中が再び賑やかになるのではないかと思ひ、楽しみにしています。

一方、昨年は温暖化が原因と思われる、自然災害が発生し、台風や豪雨が各地に甚大な被害を及ぼしました。被災された地域の一日も早い復興を望んでいます。

今年は災害による被害もなく、平穡無事な一年になりますよう、そして、皆様方におかれましては、益々ご多幸の一年になりますよう心からご祈念申し上げます。本年もどうぞよろしくお願い致します。

特別養護老人ホーム 施設長 鳥居 悟

餅つき

12月25日（水）毎年恒例の餅つきを今年は3階地域ルームで行いました。餅を丸める作業を入居者様にも手伝って頂き、今年も無事おやつとしてぜんざい、黄な粉で召し上がっていただくことが出来ました。



2人羽織り♪



コーラ早飲み対決♪



福笑いに初笑い♪



今年も立派な門松を作つていただきました！！下芹自治会の皆様、ありがとうございました。

1月8日（水）百寿タウンでは新年会を開催しました。お刺身、オードブルと豪華なお食事に入居者様の箸が止まらず、おかわりを求められる方もいらっしゃいました。出し物にも楽しく参加をされており、初笑いの会となりました。

他フロアも続けて新年会開催予定にしております！！

新年会

