

**玉・光のまち  
夏祭り**

かき氷と金魚すくいの  
お楽しみ会も大盛況！！

特別美味しく  
ニッコリ笑顔♪

**虹・心のまち  
おやつフレンチ**

百寿タウン  
ホットケーキ作り

みんなで歌の  
プレゼント！！

誕生日会

YOSHIE'S キッチン 第10回。  
ドーナツ  
♪プレーンドーナツとバナナドーナツの  
2種類をご紹介します。

**【材料】**

★プレーンドーナツ(大4個分)  
ホットケーキミックス 150g  
砂糖 10g  
卵 1個  
バター 20g

★バナナドーナツ(小10個分)  
バナナ 1本  
卵 1個  
ホットケーキミックス 150g  
油 適量

**【プレーンドーナツの作り方】**

- ①ボウルにホットケーキミックス、砂糖、卵、溶かしバターを入れて、ひとまとめになるまで混ぜる。
- ②20~30gに切り、まるくひとまとめにしたものを平たく潰し、真ん中をペットボトルの蓋で型抜きする。
- ③ホットプレートに1cmのサラダ油を入れて、色よく揚げて油を切る。
- \*②は片栗粉をつけるとやりやすいです。

**栄養成分表(1個当たり)** エネルギー 207kcal  
タンパク質 4.73g 炭水化物 30.4g 食物繊維 0.71g  
脂質 7.17g カルシウム 3.43g

**【バナナドーナツの作り方】**

- ①ボウルにバナナを入れ、フォークでペースト状に潰す。卵を加えて混ぜ、ホットケーキミックスも加えて混ぜる。
- ②ホットプレートに1cmのサラダ油を入れて①をスプーンですくって落とし入れる。転がしながら色よく揚げて油を切る。

**栄養成分表(1個当たり)** エネルギー 118kcal  
タンパク質 1.98g 炭水化物 13.2g 食物繊維 0.38g  
脂質 6.27g カルシウム 18.6g

バナナの糖質は、ブドウ糖、果糖など様々な種類を含んでいます。ブドウ糖はすぐに脳のエネルギー源となるので、疲れている時や朝にブドウ糖を摂ると、頭がすっきりとします。果糖はバナナの糖質の中でもっとも多く含まれていて、血糖を上げにくく、緩やかに体内に吸収される性質があります。

入居者様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 広報誌 玉光苑新聞



VOL. 21 秋号

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/>

## ご挨拶

台風の後、足早に秋が訪れ、すっかり朝晩は肌寒くなってしまったが、皆様方におかれましては、ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。先月初めの台風10号において被害を受けられた方には心よりお見舞いを申し上げます。

今年は大型台風や新型コロナウイルス等、かつてない大変な一年だと思います。新型コロナウイルスは現在大分及び九州での感染は落ち着いてきている状況ですが、全国的に特に東京・大阪等の大都市圏では日によっては多くの感染者数の発表がある状態です。しかしながら、周りの景色は例年通り変わらず、田んぼは色づき稲刈りの時期となり、山々は色づくのを待つだけとなりました。本来ならご利用者にとって苑外へ出かけるのに最適の時期ですが、今年は行事も縮小又は中止となり、ご利用者にとっては自粛を余儀なくされ大変心苦しく思います。その分お元気にお過ごし頂いて、来年までのお楽しみとして頂きたいと思います。これから第3波、第4波の流行が懸念され、そして寒くなるにつれて、インフルエンザの流行の時期となります。皆様お体に気を付けご自愛いただきたいと思います。

今後も引き続きご支援ご協力の程、よろしくお願ひいたします。

特別養護老人ホーム

施設長 鳥居 悟

## 慰霊祭を執り行いました。



8月21日（金）特別養護老人ホーム玉光苑主催、第四十八回慰霊祭を執り行いました。今年は新型コロナウイルスへの感染防止の観点から、例年ご参列いただいているご来賓、ご遺族様はお招きせず、他職員一同が参列し 大友導師読経のもと水回りの供養が行われました。今年初盆をお迎えになられました方々の御靈位 十八柱の御佛並びに昭和四十八年一月特別養護老人ホーム玉光苑開設以来お亡くなりになられました先輩各位の御靈前にぬかづき香をたき ありし日を偲びつつ施設長より追悼の言葉が読み上げられました。

先輩各位のご遺徳を称えるとともにご冥福をお祈り申し上げます。