

家族様に見て
欲しいと笑顔で応じて
下さいました

HAPPY HALLOWEEN

ハロウィンのスイートパンプキン作りと仮装をして写真撮影をしました。思い出に残るお写真をまた増やす事が出来ました！



BBQ

10月12日 3階屋上庭園にてバーベキューを行いました。外の空気を感じながら、景色を観ながら気持ち良く、焼きたてのお肉や野菜を味わい、会話も弾み出来ました。



今年も各フロアで、仮装をしてケーキ作りを楽しんだり、オードブルを召し上がった後に職員による出し物、ハンドベルを堪能したりとクリスマス気分を味わいました。



YOSHIE and MARIKO'S
キッチン

第12回。



いきなり団子×梅ヶ枝もち(6個分)
いきなり団子と梅ヶ枝もちをドッキングさせた
おやつをご紹介します。

【材料】

- ・上新粉 150g
- ・絹ごし豆腐 150g～180g(様子を見ながら)
- ・つぶあん 100g



☆ さつま芋あん

- ・さつま芋 100g
- ・牛乳 10g
- ・塩 少々
- ・油 少々

【作り方】

- ①さつま芋100gをサイコロ型に切り耐熱皿に少しの水を振り、5分程レンジで加熱する。
- ②フォークの背でさつま芋を潰して牛乳10gと塩少々を振り、イモ餡を作っておく。
- ③上新粉150gに様子を見ながら絹ごし豆腐を加え、ひとまとめにしておく。
- ④生地を休めている間にイモ餡＆餡子のドッキングを作る。餡子を6等分に分ける。
- ⑤イモ餡も6等分に分け丸めて潰し、分けておいた餡子を合わせ形を整えておく。
- ⑥寝かせておいた団子生地も6等分に分ける。1個を半分に分け、平たく手で伸ばす。
- ⑦一枚の団子生地に⑥のダブル餡を乗せる。もう一枚を被せる。そして平らにつぶして形を整える。

餡子が出ないように、6個作る。

- ⑧油を薄く塗ったフライパン又はホットプレートで焼く。低温でじっくり焼き目がつくまで焼く。
- ⑨両面焼いて良い具合に焼き目がついたら出来上がり！

※柔らかく食べたい場合は、水にくぐらせてラップして20秒～様子見て1分ほどレンジで加熱してみてください。

【備考】

- ・団子粉140g・白玉粉110g・絹ごし豆腐290gで作るとモチモチにできます。

【さつま芋の効果】

- ・さつま芋には食物繊維が豊富です。食物繊維は、腸内環境を整えてくれるため便秘予防に効果があります。
- ・さつまいもに含まれるビタミンCは、抗酸化作用によって体内の活性酸素を消去してくれる働きがあるため、心血管疾患の予防効果も期待できます。
- ・また、さつまいもに豊富に含まれるカリウムは、血圧の改善やむくみ予防におすすめです。カリウムは余分なナトリウム(食塩)を体外へ排出するのを助けてくれます。高血圧や心疾患、脳血管疾患のリスクを減らすために、食べ物で積極的に摂ることを推奨されている栄養素です。

霊山会
広報誌

玉光苑新聞



玉光苑
Gyokkouen

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/

VOL. 22 冬号

御挨拶

令和4年の新春を迎え、寒さが一段と厳しくなってきた今日この頃、皆様方におかれましては、新年を健やかにお迎えのこととお喜び申し上げます。穏やかな天気恵まれ、当施設の入居者様も変わりなく新年を迎えることが出来ました。

さて、昨年も新型コロナウイルスの蔓延で、2年連続の「我慢」の一年となりましたが、施設運営上の数々の規制にもご理解とご協力を賜り誠にありがとうございました。今日現在においても、新型コロナウイルスの影響がある中、不安なお気持ちでいらっしゃると思います。

当施設では、引き続き新型コロナウイルスへの対応を確実におこない、ご利用者様やご家族様、職員の安全・安心に努めると共に、ご利用者様、ご家族様、職員が「玉光苑で良かった。」と思えるような法人運営に努めて参ります。

本年も皆様方の変わらぬご指導とご鞭撻を賜りますよう、お願い申し上げます。

特別養護老人ホーム 施設長 清水 将文

毎年恒例!!



餅つき



12月24日（金）今年は新型コロナウイルスの影響を踏まえ、正面玄関で蒸し器で蒸して餅つき機でこねたものを各フロアへ持って行き、それぞれ入居者様に丸めて頂きました。

慣れた手つきで黙々と丸めていき、あっという間に完成！

今年は花餅も作り、各お部屋に飾りました。見ていて気持ちが明るくなるようなカラフルな花餅になりました。

