

# 藤タウン 夏まつり

かき氷、輪投げ、金魚すくいのイベントを用意し各イベントごと皆さま楽しそうに参加されていました。輪投げ・金魚すくいでは、皆様競いながら楽しそうに参加されていました。

かき氷では「冷たい〜」という言葉が聞かれながらも、皆さま美味しそうに食べられていました。



玉光苑管理栄養士 直伝☆

## yuki's キッチン

第11回

### 炊き込みご飯

料理苦手でもOK!!  
ひとり暮らし、夫婦ふたり  
シニア世代にもおすすめ

〜包丁まな板要らず?? 超簡単レシピ〜

#### 【材料】

- ・ 研いだお米 2合
- ・ ひじき煮パック 小1P
- ・ 焼き鳥缶 1缶(ツナ缶でも)
- ・ めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ1と1/2



#### 【作り方】

- ① 洗米したお米とめんつゆを炊飯器に入れ、2合の水加減にする
- ② 焼き鳥缶とひじきの惣菜を加えて、スイッチオン

#### 栄養成分表(1人分当たり)

エネルギー	304kcal
タンパク質	4.07g
塩分	1.10g



【しっかりと栄養摂れていますか?】  
3食手間をかけてバランスの良い食事が摂れることが理想でしょうけど...  
実際は日々忙しく、買い物や食事作りに時間をかけていられない人も多いと思います。  
手間をかけずに、手に入りやすい、ストックできる食材でしっかり栄養を摂れたら良いですね。  
缶詰は、味付きのものなら調理せずそのまま食べられます。御飯と炊き込んだり、野菜と煮たり、料理のバリエーションも広がります。  
パックの惣菜も長期保存できるものもあり、災害時の非常食としてストックしておくのも良いのではないのでしょうか?  
賢く、効率の良い、栄養がある食事が摂れるとよいですね。

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!!

# 百寿タウン おやつ作り

ご利用者様の「ホットケーキが食べたい」とのお言葉からホットケーキ作りの企画を立てました。皆様とても慣れた手つきで楽しそうに協力しながら美味しいホットケーキが完成しました。「また作りたいな〜」とお言葉を沢山頂いたので、また企画していきたいと思っております。



# 霊山会 玉光苑新聞 広報誌



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

VOL. 25 秋号

## ご挨拶

清秋の候、ご家族、地域の皆様におかれましてはますますご清祥のこととお慶び申し上げます。  
今年の夏は厳しい暑さではありましたが、3年ぶりに盛大に夏祭りを開催することが出来ました。天候不良の為、苑内での実施となりましたが、大勢の方にお越しいただき、盆踊りに抽選会、子供達はゲーム大会と大いに賑わいを見せました。  
未だ新型コロナウイルスをはじめ、様々な感染症が流行しておりますが、感染症対策を継続しつつ面会制限の緩和に努め、以前の日常のような地域の皆様方が気軽に立ち寄っていただける、地域と施設が共存できる施設を目指したいと思います。  
全職員一丸となって、介護理念「利用者本位」に添って、ご利用者様がその人らしく生活できるよう、より良いケアができるよう努めてまいります。  
皆様のご健康とご活躍を願い、そしてこれからも変わらぬご指導とご支援を心よりお願い申し上げます、ご挨拶とさせていただきます。今後ともよろしくお願い申し上げます。

特別養護老人ホーム 玉光苑 施設長 清水 将文

# 2023慰霊祭

8月18日（金）第五十一回慰霊祭を執り行いました。大友導師読経のもと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霊前にぬかづき香を焚き、ありし日を偲びつつ施設長より追悼の言葉を読み上げさせていただきました。  
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。



またこの度、志土地様・河野様・他5名より御寄附をいただきました。皆様方の温かいご支援を賜り、心より感謝申し上げます。

# 夏祭り

同日の19日（金）あいにくの雨天により苑内にて供養盆踊りを開催致しました。今年は3年ぶりに外部からのお客様も多くお見えになりました。各フロアホールにて、入居様ご家族様が見守る中、迫力のある大太鼓の音に合わせ「猿丸太夫」「炭坑節」「チキリンばやし」を職員と希望者で踊り、大いに賑わいました。子ども達はおもちゃ釣りやヨーヨーのゲームで大盛況でした。



ご家族様も沢山 お見えになりました

踊りをご教授 くださいました♪

入居者様同士で着付け☆

ひ孫を抱っこ☆