

大分県信用組合より りんごをいただきました

いただいたリンゴと記念撮影☆
みずみずしく艶やかな林檎に笑顔咲き、温かな輪が広がりました。
大変美味しく頂きました。感謝申し上げます。



茶話会

新年のご挨拶から始まり、お抹茶を立て、和菓子と一緒に召し上がって頂きました。1月の誕生日者の方には『福笑い』で大笑いして2024年スタートをきりました☆



藤タウンではクリスマスツリーの飾りつけ、おやつのかき氷のトッピング、最後にサンタの衣装を着てツリーの前での記念撮影をみんなでしました。



YUKI'S キッチン

第12回

茶碗蒸し

玉光苑管理栄養士
直伝☆

料理苦手でもOK!!
あと一品足りない時、
ダイエット中やお夜食にも☆



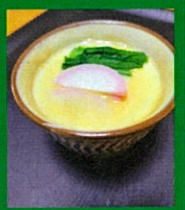
身体が温まる簡単レシピ

～電子レンジで簡単マグカップ茶碗蒸し～

【材料】(たっぷり一人前)

- ・たまご 1個
- ・白だし 小さじ2
- ・水 150ml

お好みで、鶏肉・かまぼこ・ちくわ
豆腐・きのこ類など



【作り方】

- ① 卵をしっかり溶きほぐして、白だし・水を加える(細かいざるでこすと滑らかに)
- ② お好みの具材を器に入れて①を加える
- ③ 電子レンジで300w、7分加熱する
(中に入れる具材で加熱時間は多少前後します)



栄養成分表(1人分当たり)

エネルギー	80kcal
タンパク質	6.7g
塩分	1.1g

(具材なしの場合)

【『フレイル』ってご存知ですか?】

フレイルとは、老化に伴い筋力や活動が低下している状態のことを指します。現在、日本の一般高齢者のうちフレイルに該当する方が約10%とされており、年齢を重ねるごとに割合が多くなっていきます。特に75歳以降では、フレイルが原因で介護が必要になる方が増加しています。

筋肉を大きくする(減らさない)ことは、介護予防や転倒予防にもつながる重要なことで、特に有用とされているのが、運動と栄養です。栄養では、1日3食しっかり食べることを基本にエネルギーやタンパク質などの栄養素を十分に摂りましょう。筋肉や内臓に蓄えられたタンパク質を維持することで、フレイル予防になります。

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!!

霊山会
広報誌

玉光苑新聞



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. 26 冬号

新年の御挨拶

謹んで新年のお喜びを申し上げます。

令和6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お変わりなくお過ごしのことと存じます。

昨年は地域の皆様方のご支援を頂きながら、令和5年11月8日をもちまして、法人創立55周年の節目の年を迎える運びとなりました。半世紀もの長きにわたり法人が存続し発展することができたのは、礎を築いてくださった諸先輩方、ご指導頂いた役員の皆様、ご支援頂いたご利用者・地域の皆様方の温かい激励、また共に働いてくれる職員一人ひとりの努力の賜物でございます。心より感謝申し上げます。

この節目を新たなスタートラインとして今まで以上に利用者様のニーズに対応した介護サービスの充実を行い、地域社会へのさらなる発展、貢献に努めていく所存でございます。

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。末筆ながら、皆様のご多幸とご健康を祈念し、新年の挨拶とさせていただきます。

本年もどうぞよろしくお願ひ致します。

特別養護老人ホーム玉光苑 施設長 清水 将文

55 Anniversary

霊山会創立55周年



玉光苑有志による圧巻のソーラン節☆



永年勤続表彰

- 45年表彰 佐藤 (勤続46年)
- 25年表彰 松本 (勤続27年)
- 村山 (勤続27年)
- 20年表彰 上尾 (勤続21年)
- 15年表彰 伊藤 (勤続16年)
- 佐藤 (勤続15年)
- 10年表彰 野見山 (勤続12年)
- 眞野 (勤続12年)
- 倉原 (勤続10年)
- 三浦 (勤続10年)
- 望月 (勤続10年)

長年のご功績を讃え、心よりお祝い申し上げます。