

たこ焼きパーティー

百寿タウン

5月22日百寿タウンでたこ焼きパーティーをいたしました。利用者様皆さまで材料を混ぜたり、たこ焼きピックで生地をクルクルとひっくり返したり、たこ焼き作りを楽しみました。

YOSHIE and MISATO'S キッチン 第15回 たこ焼き

玉光苑管理栄養士 直伝☆

具材をツナやチーズ、ウインナーなどの好みの具で楽しんで

【材料】(たつぷり40個分)

- たこ焼き粉 200g
- たまご 1個
- 水 600cc

※具材(お好みで☆)

青ねぎ	※トッピング	
天かす	ソース	少々
チーズ	マヨネーズ	少々
ツナ	かつお節	お好みで
ウインナー	青のり	お好みで

- 【作り方】
- ①ボウルにたこ焼き粉、卵、水を入れ、泡だて器で混ぜ合わせて生地を作る。
 - ②あらかじめ強火で熱しておいたたこ焼き器に油をひき、生地を流し込む。
 - ③具材をお好みの量入れて形を整えつつ焼く。
 - ④表面がきつね色になったら皿に盛り、ソースや青のり等をお好みでトッピングする。

栄養成分表(1人分当たり)

エネルギー	60kcal
タンパク質	3.5g
塩分	0.4g

ツナにはたんぱく質の他にDHA・EPAや鉄分など様々な栄養価が含まれています。EPAやDHAは血管や血液の健康をサポートする働きがあり、記憶力の向上・動脈硬化の予防・脳の働きを活性化するなどの効果が期待できます！

低脂質にしたい時にはツナはノンオイルタイプを選ぶと良いです。

6月の誕生日会

祝 米寿

百寿タウンでは6月3日に88歳になるI様と6月10日に87歳になるK様の誕生日会をいたしました。

この度は米寿、87歳おめでとうございます。これからも卒寿、白寿、百寿とお祝い出来ることを楽しみにしています。

玉光苑TOPIX

5月中旬 玄関前の足湯百寿温泉がリニューアルいたしました。高血圧症や糖尿病等に効果が期待できます。

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

玉光苑
Gyokkouen

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 FAX：542-0942
ホームページ：<http://www.gyokkouen.com/>

VOL. 31 夏号

御挨拶

いよいよ夏本番を迎えていますが、皆様には益々のご健勝のこととお喜び申し上げます。日頃より、特別養護老人ホーム玉光苑の運営にあたり、ご利用者様をはじめご家族様、地域の皆様と多くの方々に温かいご支援とご協力をいただき、深く感謝しております。

さて、今年の春は天候に恵まれ、桜や藤の花を見にドライブへ行き春を感じたり、苑内では春のおやつバイキングを開催し、非日常的な体験をしていただきました。今後もご利用者様が笑顔で玉光苑ライフを愉しんでいただけるよう玉光苑理念にございます『ご利用者本位』を厳守し、職員一丸となってより良い毎日を過ごしていただけるよう努力してまいります。

しばらくは厳しい暑さが続きますが、皆様のご健勝をお祈りし、そして皆様からの変わらぬご指導とご支援を心よりお願い申し上げ、挨拶とさせていただきます。今後ともよろしくお願いいたします。

特別養護老人ホーム玉光苑 施設長 清水 将文

虹・心のまち

5月11日 母の日イベントに2階ユニット虹・心のまちでは、職員一同よりカーネーションを型取った和菓子をプレゼントさせていただきました。可愛らしいお花のような和菓子に皆様 笑顔がこぼれていました。

Happy Mother's Day

