一人でも多くの高齢者の皆様が安心して生活していただけるように…

# グランマだより

Vol.02
2023.1

発行：株式会社日本トータルライフ　〒192-0352 東京都八王子市大塚213-1　TEL.042-678-6720

## バザー&カフェ

グランマ八王子

毎年恒例のバザー＆カフェを開催しました。今回は感染対策から午前と午後に分けて行いました。カフェではメニューの中からお好きな飲み物とおやつを選んでいただき、「美味しい！」ととても喜んでいただけました。また、バザーでは久しぶりのお買い物を楽しんでいただき、なかでもお菓子が大変好評で、皆様購入されていました。ご家族様の協力もあり、開催することができました。ありがとうございました。

## 秋祭り

グランマ立川

念願の秋祭りが開催できました！射的や金魚すくい、輪投げなどを行い、「やった！当たった！」「子供の頃を思い出すね～」と皆様夢中になって楽しんでいただけました。職員が手作りの御神輿を担ぐと、かけ声に合わせて手拍子やペンライトを振り、終始賑やかな秋祭りとなりました。

## 食堂での夕食の風景

グランマリバーサイド立川

グランマリバーサイド立川では、四季折々の旬の食材を用い、栄養士がお客様の健康に配慮したメニューを考え、お食事の時間が楽しみとなるサービスをお届けしています。新鮮な食材を積極的に取り入れ、バラエティ豊かなメニューの数々をご堪能いただいております。

焼きそば・中華スープ
海藻サラダ・桃缶のフルーツ

## 施設案内

介護付有料老人ホーム
### グランマ八王子

ひとりひとりが寄り添う介護

〒192-0352 東京都八王子市大塚 213-1
TEL.042-678-6720

介護付有料老人ホーム
### グランマ立川

小さなホームで大きなぬくもり

〒190-0031 東京都立川市砂川町 8-8-2
TEL.042-538-1188

**東京都ランキング１位**
（週刊東洋経済　8/12.19 合併号に掲載）

サービス付き高齢者向け住宅
### グランマリバーサイド立川

生涯安心して住み続けられる住宅

〒190-0013 東京都立川市富士見町7-36-9
TEL.042-507-1327

**運　営**

福祉・介護43年間の実績と信用
株式会社 日本トータルライフ

グランマ立川

## お茶会

茶話会を開催いたしました。お茶と一緒に秋の和菓子「栗饅頭」を召し上がっていただきました。着物を着たり、本格的な茶道具を使って、お茶会さながらのゆったりとした時間を過ごすことができました。

グランマ八王子

## 干し柿が完成しました!

皆様で作った干し柿がついに完成しました！毎日観察し、この日を楽しみにしていました。「甘くてお茶と良く合うわね♪」「また来年も作りたい！」と大好評でした！次は今、畑で出来ているお芋で、干し芋を作ろう！とお話しています。次回も楽しみですね♪

## 教えて! グランマだより先生!!

Health ちょこっと健康コラム

高血圧予防に効果的
### 白　菜

**白菜を食べて高血圧対策!**

白菜にたっぷり含まれるカリウムは塩分を体外に排出する働きがあるので、高血圧症の方にはおすすめの野菜です。この時期はお鍋に入れて食べることが多くなりますが、カリウムは煮ると水に溶け出すため、スープも飲むようにしましょう！

**栄養価**　カリウム、カルシウム、ビタミンC、食物繊維、イソチオシアネート、マグネシウム

**効　能**　むくみ予防、高血圧予防、肌荒れ改善、風邪予防、便秘改善、がん予防