



一人でも多くの高齢者の皆様が安心して生活を送って頂けますように。

グラントマだより

Vol.04
2023.3

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.042-595-8666

グラントマ
立川

新年会・元旦

2023年、元旦は、お正月の雰囲気を感じていただけたように、調理スタッフが頑張って、おせち料理を作り、皆様に召し上がっていただきました。たくさんの笑顔が広がった新年の年明けとなりました。また、新年会では絵馬に願い事を書いていただき、お汁粉を飲みながら談笑しました。今年の運勢占いも「さあ、吉と出るか、何が出るかな」と「大吉」「小吉」と引いたおみくじも喜んでいらっしゃいました。



グラントマ
リバーサイド立川

非常食の試食会を行いました!

災害時を想定し、ご入居者様と一緒に、アルファ米を調理してみました。お湯を入れてかき混ぜて15分待ち、50食分の五目御飯が完成されました。少し薄味ではありますが、「非常時ならこれで充分」と、インスタントのお味噌汁と一緒に美味しくいただきました。「こんなことが無いのが一番だけど、こうやって試してみるのはいいね」とお話ししされていました。いざという時の行動を皆様で考え、とても有意義な時間を過ごすことができました。



グラントマ
八王子

日向ぼっこ

天気の良い日に玄関前で日向ぼっこをしました。空気は冷たいですが日差しは暖かく、陽だまりで写真撮影をしました。皆様の温かい笑顔で冬の寒さも乗り越えられそうです。



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

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)



安心で自由な暮らしを
サポートします。

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

介護付有料老人ホーム グランマ立川



ゆっくりとくつろげる
家庭的な施設を目指しています。

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

介護付有料老人ホーム グランマハ王子



安心して生活できるよう
支援させていただきます。

ひとり一人に寄り添う介護

〒192-0352 東京都八王子市大塚 213-1

TEL.042-678-6720

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

granma
八王子

体操をしました!



今年1回目の体操の先生による体操がありました。「身体を動かすとぽかぽかするね！」と、皆様お元気に体操されておりました！今年も体を動かして健康で過ごしましょう♪



教えて!granmaだより先生!!

Health
ちょこっと 健康 コラム

脳の活性化に効果的
里芋



里芋のネバネバパワーで、
物忘れや認知症を予防しよう！

里芋のネバネバのものはガラクトンという炭水化物とタンパク質が結合した粘性物質です。ガラクトンには、脳細胞を活性化させて老化や物忘れ・痴呆を予防する効果、免疫力を高め、ガン細胞の増殖を抑制する効果があります。



栄養価

食物繊維、カリウム、
ビタミンC、ビタミンB1、
ビタミンB2

効能

脳の活性化、認知症予防、
コレステロール値の低下、
潰瘍の予防、便秘解消