



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。

グランマだより

Vol.10

2023.9

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



グランマ
八王子

真夏の収穫



敷地内の畑で実った野菜や果物を収穫しました。ぶどうの収穫から枝豆の下処理まで皆様に協力していただき、枝豆はビールやジュースと一緒におやつに提供させていただきました。ぶどうは煮詰めて搾り、炭酸ジュースやかき氷にかけて召し上がっていただき、いつもより会話が弾んだおやつの時間になりました。暑い夏も旬の物を食べて、元気に乗り越えましょう！

グランマ
リバーサイド立川

うなぎを食べました！

暑い夏を元気に乗り越えよー!と、鰻を食べようの会を開催しました。皆様にとっても喜んでいただき楽しみにされていた方が多く、「この鰻はとっても美味しいのよ」とお話をしていました。フワフワで本当に美味しい鰻でした。職員も皆様と一緒にランチをし、様々なお話を伺うことができ楽しい時間を過ごしました。



グランマ
立川

七夕

7月7日は一年に一回の七夕ですね。短冊に願いを書いて、飾りつけをして、「笹の葉さ～らさら～♪」と七夕の歌をうたって、七夕会を行いました。浴衣姿のスタッフがタルトケーキを配り、召し上がっていただきました。



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)



大森管理者



安心して自由な暮らしを
 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



三浦施設長



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
グランマ八王子



丹羽施設長



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**

グランマ
 八王子

季節に合わせた飾り

7月7日には皆様に願い事を書いていただき、七夕の飾りを作成しました。また、8月の夏祭りに向けてひまわりや花火・提灯の飾りつけの作成も進めています。作成しながら「夏祭りで流しそうめんが食べたいなあ」「花火がしたい!」等、ご入居者様と一緒に来月の夏祭りに向けて準備を進めています。



グランマ
 立川

焼肉をしました!



昼食で焼肉をしました。お肉の他にも野菜、餃子などを焼いて召し上がっていただきました。「お肉はいいね!」「餃子も美味しいね!」と楽しい食事となりました。

教えて!

グランマだより先生!!



Health

ちよこつと健康コラム

むくみ解消に効果的

とうもろこし



とうもろこしを食べ
 むくみさよならを目指す!

日ごろの食生活で多く摂取しがちなナトリウム(塩分)を安定させてくれるのが、とうもろこしに含まれる「カリウム」。カリウムは、ナトリウムの吸収を抑制し尿として排出する働きがあるため、高血圧の予防やむくみ解消に大きな効果が期待できます。

栄養価

カリウム、マグネシウム、リン、カルシウム、ビタミン

効 能

高血圧予防、むくみ解消、生活習慣病予防、身体を動かすエネルギー源