



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。

グラシマだより

Vol.12
2023.11

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



グラシマ
ハ王子

書道

午後のレクリエーションの時間に書道をしました。「秋」をテーマにみなさん集中して取り組まれておりました。「職員さんも書いてみて下さいよ」と、ご入居者様からお誘い頂き、あまり書道をしたことのない職員でしたが、みなさんから教えてもらいながら参加させて頂きました。素敵な作品が完成しリビングに飾らせて頂きました。



当施設の庭を剪定しました。きれいになった庭を散歩でき、皆様に喜んでいただいております。「はい、ポーズ!」やっぱりお外は最高ですね!庭には素敵な木々が生い茂っていますので、これから寒くなる前に、たくさん外気浴をしていきましょう!ご入居者様と四季を感じる事ができるこの庭は、施設の自慢です。お近くにいらした際は、是非ご覧になって見てください。



グラシマ
リバーサイド立川



体操の会



毎週月曜日は、体操の会が開催されています。参加される方も増え、賑やかになってきました!いざ体操が始まると皆様真剣に取り組まれ、「健康第一!!」と頑張っていらっしゃいます。皆様の意識の高さを見習うばかりです。

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
グランマ八王子



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

敬老会に向けて「長寿の木」を作りました。ご入居者様の手のひらで手形を作成し、木のまわりに手形の葉をつけました。皆様で作った「長寿の木」はいかがでしょうか?

グランマ
八王子

9月の体操のご様子

残暑で暑い9月でしたが、大勢の方が参加してくださいました。お手玉を使った体操や全身の体操をしました。久しぶりに1階、2階のご入居者様合同で実施しました。大勢で実施することから賑やかな体操となりました。



教えて!

グランマだより先生!!

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と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