



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.13  
2023.12

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

さつまいも掘り



施設内にあります畑でさつまいもを育てています。日ごろから散歩のついでに水やりを手伝って頂いたり、雑草を抜いて下さったりとみなさんに協力して頂いて育てております。先日、収穫の時を迎えたのでご入居者様にもお手伝い頂き、さつまいも掘りをしました。数は多くは採れませんでしたが、みなさんと談笑しながら収穫をして楽しい時間を過ごすことが出来ました。採れたさつまいもは、お食事がおやつの際にみなさんにご提供させて頂く予定です。

グラシマ  
リバーサイド立川

お風呂で  
温めよう

リバーサイド立川では、月二回大浴場を開放しております。いつもと違った「湯の華」と言う、大自然が何千年の年月をかけて作り出した弱アルカリイオン温泉の湯にお入りになつていただきました。入浴後はお肌もすべすべになります、お風呂は楽しみにされている方も多いので第二弾、第三弾も予定しています。



ゆ



敬老会



少し遅くなりましたが「敬老会」を開催いたしました。お一人おひとりの手形をつけたメッセージカードと名前入りのコップを贈らせていただきました。手形を使って「長寿の木」も作りました。また、芋羊羹を召し上がっていただき「美味しいわね！」とお話されていました。



## 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)



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

グランマ  
ハ王子

## 運動会

スポーツの秋ということもあり毎年恒例の運動会を1階、2階のご入居者様合同で開催いたしました。1階対2階のチーム対抗戦で色々な種目を実施して身体を動かして頂きました。応援合戦や歌を歌ったり、大盛り上がりの運動会となりました。



## 百寿のお祝い

グランマ  
立川

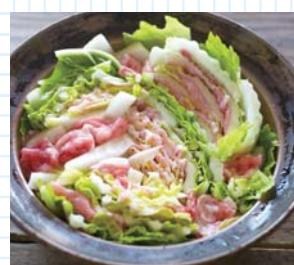


百歳のお誕生日を迎えたご入居者様に「百寿のお祝い」と「お誕生日おめでとうございます」のメッセージボードでお祝いをさせていただきました。束を贈らせていただくと、素敵なお笑みがこぼれていきました。

## 教えて! グランマだより先生!!



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るため、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