



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.15  
2024.2

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  
リバーサイド立川

## 忘年会

お寿司のお弁当を注文し、皆様で忘年会を楽しみました。弊社関係者の方より、この時期に珍しいスイカを頂き、デザートに召し上がって頂きました。ワインや日本酒を素敵なお酒で乾杯し、とても賑やかな忘年会となりました。今年も良い年になりますように、またイベントを企画し皆様と楽しい時間を過ごしていきたいと思います。今年もよろしくお願ひ致します。



グラントマ  
立川

## \*クリスマス



今年のクリスマスもグラントマ立川にサンタクロースがやってきました。サンタクロースからプレゼントを受け取られると「ありがとう!」とニコニコされていました。皆様とクリスマス・ソングも歌って、素敵なクリスマスを過ごしました。

今年の12月上旬は暖かい日が続き、施設周辺に多く散歩に行くことができました。施設周辺は自然もあり、季節を感じて頂きました。また、ご入居者様が「みんなでやりたいと思って」と、トイレットペーパーでボーリングを作つて下さいました。みなさんがやってみると、意外と難しく大盛り上がりでした。

グラントマ  
八王子

## レクリエーション



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

# クリスマス会



毎年恒例のクリスマス会を開催しました。ご入居者様にも手伝って頂き、ホットケーキでクリスマスケーキを作りました。付け合わせに職員の自宅で採れた八朔をはちみつで漬けたものを召し上がって頂きました。最後に1階、2階のご入居者様合同でクリスマスソングを歌い、今年最後のイベントを楽しんで頂きました。

グランマ  
立川

スイカを頂きました



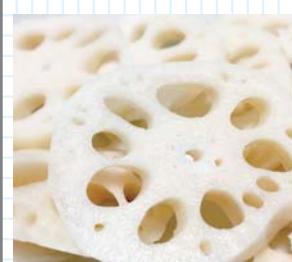
スイカというと夏のイメージがありますが、12月に会社関係者からスイカを食べるのも乙なもので、「甘くて美味しいよ」と喜ばれています。

教えて!

## グランマだより先生!!

Health  
ちょこっと健康コラム

花粉症の予防に効果的  
れんこん



れんこんを食べて  
つらい花粉症とさよなら!

れんこんに含まれる「ムチン」、「タンニン」などの成分には、アレルギーの症状を抑えたり、花粉症の原因となる抗体の発生を抑えてくれる働きがあります。また、花粉症だけでなくアトピー症状にも効果があるといわれています。

栄養価

ビタミンC、カリウム、リン、カルシウム、マグネシウム、ナトリウム

効能

花粉症・アレルギーへの効果、胃や腸の保護、風邪予防、美肌効果