



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.18

2024.5

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

ホワイトデー

グランマ
リバーサイド立川

お花見



ご入居者様の毎日のお散歩コースの景色です。土手沿いをしばらく歩くと桜並木があります。100本以上の桜の木があり、「今が満開で見ごろだよ」と教えていただきました。皆様揃ってお花見へ行かれたり、春を満喫されています。



ホワイトデーと言うことで、おやつ時間にパフェ作りをしました。ご入居者様それぞれ、好きな具材をトッピングしてもらい、お好みのパフェを作っていました。1階、2階のご入居者様合同での開催でしたので、大人数で談笑しながらのパフェ作りで大盛り上がるホワイトデーでした。

グランマ
立川

ひな祭り



皆様と一緒に、お内裏様とお雛様を折り紙で作ったり、お花を飾ったりしてひな祭りの準備をしました。当日は歌をうたったり、記念撮影をしました。その後、イチゴのショートケーキを召し上がっていただき、「美味しいね!」「華やかでいいね!」と今年のひな祭りも素敵な時間を過ごしました。

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

誕生日会



3月生まれの誕生日会を開催いたしました。今月は女性のご入居者様3名をお祝いさせていただきました。おやつにはケーキと紅茶を召し上がっていただき、皆様に誕生日の歌や懐かしの歌をうたってお祝いさせていただきました。



グランマ
 立川

お花見をしました

今年は桜の開花が例年に比べて遅れていましたが、東京の開花宣言とともに近くの公園へ桜を見に出かけました。皆様、桜を見つけると自然に笑顔がこぼれていました。また、温暖な気候の中での外出に喜ばれていました。

教えて! **グランマだより先生!!**

Health
 ちよこつと健康コラム

生活習慣病の予防に効果的
なす



なすを食べて
 健康なからだを目指す!

なすの皮には特有のポリフェノール「ナスニン」が豊富に含まれています。抗酸化成分であるナスニンには、コレステロールの値を下げたり、活性酸素の発生を抑える働きがあるので、糖尿病や脳梗塞などの生活習慣病を予防する効果があります。

栄養価

ナスニン、カリウム、カルシウム、マグネシウム、リン、ビタミン

効能

がん予防・抑止効果、生活習慣病の予防、眼精疲労の回復、夏バテ予防効果