

グッドライフ

キューデン・グッドライフが
お届けするアクティブ
シニアのための情報誌

2015.autumn

Vol.10



キューデン・グッドライフがお届けする
アクティブシニアのための情報誌

ごあいさつ	1
いきいき!ヘルシーライフ 一日のスタートは「朝食」から	2
朝ごはん食べていますか?	
明日を賢く生きるための!知っておきたいお金の話 教育資産の一括贈与にかかる	7
非課税特例について	
施設インフォメーション	9
おでかけ遺産 その1 「神宿る島」宗像・沖ノ島	13



一日のスタートは 「朝食」から 朝ごはん 食べていますか?

いきいき!ヘルシーライフ

朝はなかなか目が覚めない。胃が重い感じがする。
働いていた頃の習慣でつつい。
そんな理由で、つつい朝食を食べそこなっていませんか?
一日の計は、朝食にあり。
朝食は一日の活動を高めるためには欠かせない食事です。
健康を維持するためにも、習慣づけるようにしてみませんか。

お話を伺いました!

株式会社
グリーンヘルスケアサービス

食の喜びをー。

栄養や品質と共に、歳時にあわせた行事食
などホスピタリティにみちた食事を提供され
ている会社です。

キューデン・グッドライフグループは、
皆さまに心の底から満足していただけるよう、
皆さまの心の声を聴けるように
なりたいと願っています。

昨年はグループで最も新しい福岡浄水が5周年を迎え、
今年も鹿兒島が10周年を迎えます。各施設が力を合わせて
取り組むことにより、徐々にではありますが、グループ
としての経営力も付いてきたように感じています。
今、私たちが目指しておりますのは、皆さまに心の底から
ご満足いただけるサービスをご提供するのために、各
タッフが、皆さまの心を聴けるよう感性を磨いて真
摯に対応できるようにすることです。そのために、「ほん
とにコンテスタ」という取り組みを始めました。皆さまの
心に響くサービスができて「ほんとにありがとうございます」と
仰っていただけた好事例を表彰し、水平展開するように
させていただきます。



(株)キューデン・グッドライフ
代表取締役社長
茂田 省吾

ポイント

- 1 夜更かしをしない
- 2 夜食をひかえる
- 3 毎日決まった時間に食卓につく

朝食を食べる習慣がない人の背景には『生活の夜型化』も関係しているようです。食事時間が不規則で就寝時間が遅く、夜中に夜食をお腹いっぱい食べてしまう。すると、朝になっても起きられず、朝食を食べる気になれない...というように、欠食理由へと繋がっていきます。食習慣と一緒に生活習慣についても見直してみましよう。

朝食を食べる食習慣をつくらう!

上手に朝食をとるためのひと工夫

朝食をとらない人にはいろいろな理由があげられますが、ほんの少し気をつけることで、思っていたより改善できるものです。下記を参考にステップを踏んで身体を慣らし、朝食を食べるように心がけましよう。

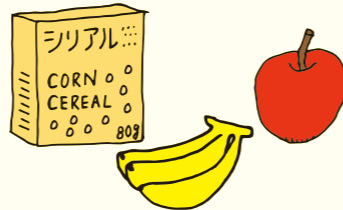
ステップ 1

まずは少量の飲み物から牛乳や飲むヨーグルト、野菜ジュース、スープなどから始めてみましょう。
※コーヒーや緑茶は胃を刺激するので、空腹時は控えましよう。



ステップ 2

手早く準備でき、食べやすいものを果物や野菜、納豆、チーズやヨーグルト、おにぎりやパン、シリアルなど、調理をしなくても食べられるものを選び、徐々に種類を増やしていきましょう。



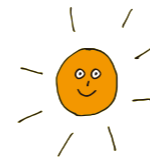
ステップ 3

『朝食を作る』という行動で視覚、嗅覚に訴えかけ、胃の動きが促進され、食欲が出てきます。前日から下準備をしておき、翌日朝、短時間で調理が出来る工夫をましよう。



朝食を食べると体にこんなメリットが!!

朝食をきちんととると、具体的にはどんなカラダにいいことがあるのでしょうか? いくつかご紹介していきましょう。



集中力アップ

脳の唯一のエネルギーはブドウ糖ですが、朝の脳には不足しています。朝食で補うことで集中力や記憶力が高まります。



カラダを目覚めさせる

起きたばかりのカラダは内臓や神経、脳の働きが低下しています。朝食はこうした機能を正常に戻し、カラダのリズムを整えます。



すっきり快調

朝食が刺激となって、腸の働きが活発になります。また、朝食をリラックスして食べることで、より腸が活発になります。



肥満を防ぐ

朝食を抜くと、空腹感から他の食事のときに量が増えてしまいがちです。「まとめ食い」は、肥満につながりやすいといわれています。



ご用心!

逆に朝食を抜いていると、そこで補われる予定であった水分が摂取できないために、脱水症状になりやすいと言われています。また、脳にエネルギーが不足するために、イライラしたりストレスを感じやすくなったりもするので気をつけましよう。



ショートステイ を利用してみませんか？

キューデン・グッドライフグループでは、ご家族で介護を支えていらっしゃる皆さまのお手伝いになればとショートステイを実施しています。ぜひ、ご利用してみませんか？

- 冠婚葬祭などで外泊の予定がある
- 病院を退院後、すぐに自宅では介護が難しい
- 家の建て替えやリフォームの工事期間中、仮住まいでは介護ができない
- ご家族の病気や怪我で、短期間介護ができない

お客さまからの声

～ショートステイを利用されたご家族から
こんな声をいただいています～

親族の結婚式が東京でありました。介護している親のこともあり、当初出席を断ろうとも思いました。念のため、以前見学に来たグランガーデン熊本に相談したところ、入居を前提とした「体験入居」ではなく、一時的に預ける“ショートステイ”があることを初めて知りました。以前見学した際に親も気に入っていたのですが、その時は親も私も元気だったので「入居」を見送っていました。結婚式も素晴らしかったし、正直言って久しぶりの東京は楽しかったです。親のことを何の心配もなく安心して預けることができ本当によかったです。いい息抜きになりました。「親」と「私」お互いのために、また利用させてください。

ショートステイ
1泊2日20,520円
(税込【3食おやつ含む】)

デイサービスでアクティブな一日を過ごしませんか！

九電ケアタウンでは、施設内に「デイサービス花見の森」が隣接しています。介護スタッフ、看護スタッフ、リハビリの専門スタッフがみなさんのご利用をサポートしています。菜園・果樹園もある広い庭を見ながらお昼はシェフが作ったランチを満喫。さらに、フットケアマッサージや機能訓練指導員によるリハビリなど充実したプログラムもご用意しています。ぜひ、楽しいおでかけの一日をお過ごしください。



どんなメニューが朝食におすすめ!?

脳の働きを活性化するために必要なのが、血液中のブドウ糖をあげる糖分です。このブドウ糖の働きに有効なのが、でんぷん質。ご飯などに含まれている成分です。また、朝は一日のなかでも体温が下がりがちな時間帯。温かいものを食べて体を動かす準備をしたいものです。日本ならではのご飯に味噌汁の朝食は、実はバランスのよい朝食でもあるのです。



グッドライフ各施設の朝食紹介

ご入居のみなさまに美味しい朝食を味わっていただくために、グッドライフでは朝から元気たっぷりの美味しい朝食をご用意しています。

グランガーデン福岡浄水



新鮮な旬の素材をふんだんに使って、味はもちろん、見た目にも美味しいと感じていただける料理を心がけています。美味しく食べてくださることが一番うれしいです。

九電ケアタウン



一日のスタートである朝の食事は、その日一日を活力的に過ごしていただけるよう、“栄養バランス・食べやすさ・美味しさ”を考え、毎日心をこめてご用意しております。

グランガーデン熊本



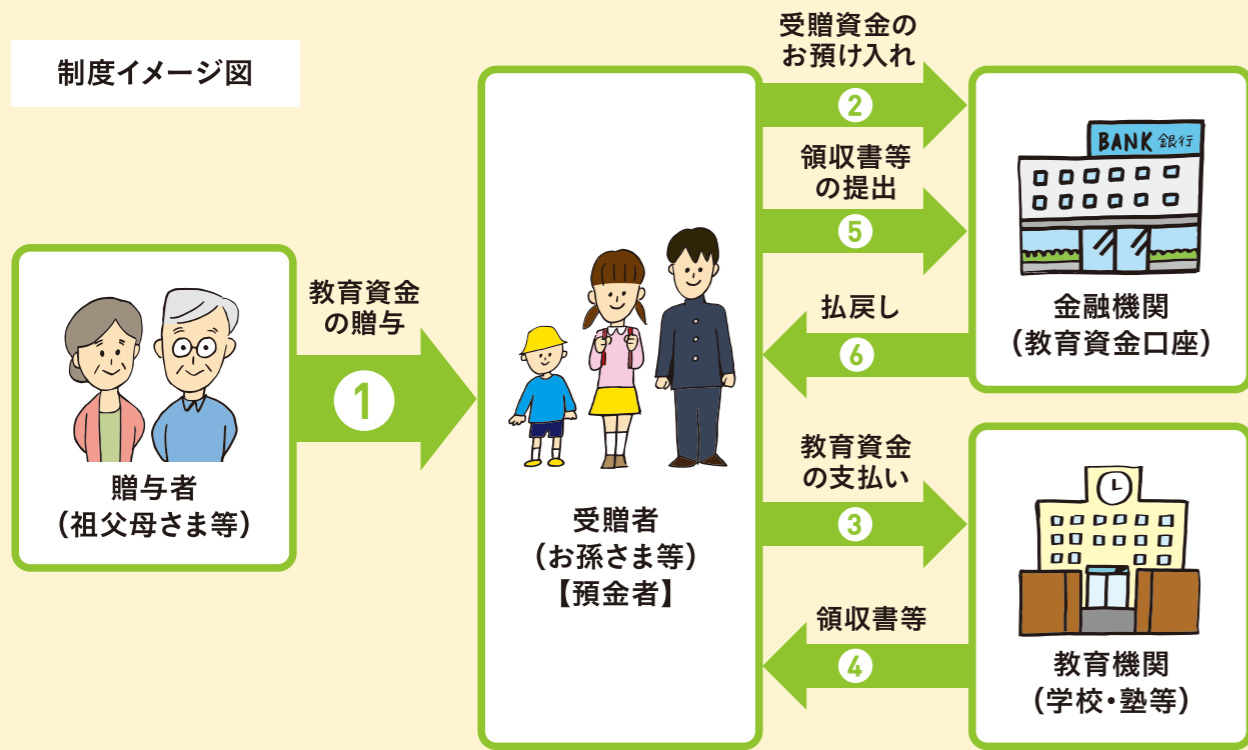
最近では特に「健康には毎日朝食を食べること」と言われています。『一日の計は朝食にあり!』と考え、皆さまには野菜たっぷりのバランスの取れた朝食を召し上がっていただけるよう心がけております。

グランガーデン鹿児島



一日の生活をスタートする朝食は「元気の源」。心にも身体にも活力を与えられるようバランス良く献立しています。笑顔満点のスタッフが毎日レストランにてお待ちしております。

制度イメージ図



ココを押さえておきましょう!

教育資金とは、主に次の2つのものにかかる資金をいいます。

◆ 学校等に対して直接支払われるもの

- 1 入学金、授業料、入園料、保育料、施設設備費又は入学(園)試験の検定料など
- 2 学用品費、修学旅行費、学校給食費など学校等における教育に伴って必要な費用など

◆ 学校等以外に対して直接支払われるもので、社会通念上相当と認められるもの

- 3 教育(学習塾など)に関する役務の提供の対価や施設の使用料など
- 4 スポーツ(水泳、野球など)又は文化芸術に関する活動(ピアノ、絵画など)その他教養の向上のための活動に係る指導への対価など
- 5 3の役務提供又は4の指導で使用する物品の購入に要する金銭
- 6 2に充てるための金銭で、学校等が必要と認めたもの(物品の販売店など)
- 7 通学定期券代、留学渡航費など

これからの金銭の相談大募集!

堀先生に聞いてみたいお金に関する相談がありましたら、グッドライフへどしどしお寄せください。

ケース1

祖父母さま等より教育資金として贈与される資金は、実際に教育資金として支払われた資金のうち、お孫さま等ひとりあたり最大1500万円までが非課税となります。学校等以外の学習塾や習い事等の費用については、この1500万円の範囲内で最大500万円までが非課税となります。

なお、この贈与は、平成25年4月1日から平成31年3月31日までの案件が対象となります。

ポイント1

お金の流れ

費用は、お孫さま等名義の専用金融機関の口座に預け入れていただく必要があります。贈与契約後2ヶ月以内に専用口座に預け入れて頂く必要があります。

ポイント2

事務手続き

教育資金に利用したことを証明する領収書等を金融機関に提出する必要があります。領収書などは、しっかり保管しておきましょう。

明日を賢く生きるための!

知っておきたいお金の話

教育資産の一括贈与にかかる非課税特例について

相続に関する税金の話、つまり贈与税に関しては、老後に知っておきたい税制度のひとつでしょう。実は、お孫さんへ教育資金を「一括贈与」するケースでは、一定の要件を満たしておけば、贈与税がかからないことがあります。どんなケースなのか、詳しくご紹介していきましょう。

お話を
お聞きしました!



堀公認会計士事務所
公認会計士 堀 芳郎先生
<http://horicpa.com/>

九電ケアタウン

広大な敷地内に緑あふれる九電ケアタウン。施設の自慢は手入れのゆきとどいたお庭。秋はお花も満開で、お散歩や庭仕事などにも絶好の季節です。



グランガーデン福岡浄水

閑静な住宅街にあるグランガーデン福岡浄水。お散歩コースでちょっと足を伸ばせば動物園や植物園も近く紅葉の季節は色とりどりの植物を楽しめます。



ポールウォーキング

毎週金曜日に行われているポールウォーキング。健康維持と歩く楽しさを実感していただくために支配人の齊藤自らが指導者になり、ご入居者さまと共に汗を流しています。ポールウォーキングは2本のポールを使って歩くというシンプルなスポーツです。ポールを使うことにより歩行が安定し、姿勢もよくなります。実際に、ポールウォーキングに参加されているご入居者さまが「ポールを使うことにより歩行が安定するので、とても安心です。姿勢もまっすぐになり、足腰も鍛えられ、とてもいい運動になります。」と笑って仰られました。



弦楽四重奏コンサート

バイオリン、ヴィオラ、チェロの楽器を使い、4者が協調して一つの響きを作る弦楽四重奏。今回は開業5周年記念のイベントで演奏していただきました。コンサートホールでしか聴くことがない本格的なクラシック曲にご入居者さまだけでなく、スタッフも聞き入っていました。



ハッピーエンディングノート作成塾(第1回)

数年前から、目や耳にする機会が増えた「終活」。その中でも主軸となっているのが「エンディングノート」です。九電ケアタウンでは、弁護士・梅津奈穂子先生と相談診断士の宮川典子先生をお迎えしてエンディングノート作成をお手伝いしています。自分自身のこと振り返ったり、これから病気になった時のこと(相続、介護、延命治療など)を決めたり、これからやりたいこと(旅行、趣味)等を「ハッピー」に考える塾を開催しています。参加者さまからは「わかりやすく、本当にためになる」とご満足頂いた様子でした。



恋人の日コンサート

6月12日を「恋人の日」として、九電ケアタウンでは「恋人の日」のイベントで、午後のひと時、ジャズの生演奏でお楽しみ頂きました。ご夫婦ユニット、ご主人はトランペットも演奏される、アビーズ(阿比留様ご夫妻)をお招き致しました。病院、ホテル、ライブハウスなどで演奏され、癒しの音楽をテーマに活動が続けられます。まさに「恋人の日」ピッタリのご夫婦ミュージシャン、息の合った演奏やMCの掛け合いなど、心地よく聴ける雰囲気と軽快なお喋りに、気が付けば全員が引き込まれていました。



教えてください！元気の秘けつ

稲尾 栄一さま

お散歩

ほぼ毎日1万歩。散歩を続けることで季節を楽しみながら健康も持続中です！



歩くことで四季を実感



本日も無事に1万歩達成です！

毎晩の晩酌も健康な毎日のおかげで美味しく

グランガーデン浄水へ入居されておおよそ1年という稲尾さま。それまでは、大濠公園近くのマンションにお住まいで、そのロケーションを活かしておおよそ10年前からお散歩をほぼ毎日の習慣としてスタートされたそうです。この浄水を選ばれたのも、散歩に最適なロケーションだったことも理由のひとつ。散歩は、暑い日も寒い日も、朝からスタート。閑静な住宅街の中を抜けて、動物園や植物園近くまでおおよそ1時間半かけて歩かれるそうです。お散歩中の楽しみは、季節の花を楽しむこと。目で見て楽しいだけでなく、クチナシの花や金木犀は、香りも満喫しているそうです。毎日晩酌を欠かさないという稲尾さま。ビールやワイン、焼酎を嗜まれるそうですが、健康診断をして「も何も悪いところがなく、すこぶる結果がよいそう。これからも、ますます元気に過ごせるように散歩は日課として欠かせません。」



教えてください！元気の秘けつ

田中 タ工さま

好奇心

80才を過ぎたら毎日笑って楽しいことだけ考えて生きる。

園芸に気学に伴う興味をもったら挑戦。

今年で89才を迎えられた田中さまは、とにかく元気が目印！「グランガーデンの一角にある農園に、ほぼ毎日顔をだされています。トマトやサラダ菜などの野菜をはじめ、ハーブやコスモスなど70種類ほどを栽培されています。「薬は肝臓の毒」というポリシーのもとに、自分で作った自然の野菜を自ら美味しく召し上がっているそうです。また、元気の秘訣は「好奇心」とおっしゃる通り、何事にも好奇心旺盛。「人の背中を押すお手伝いができる」と、30年前から学んでいらっしやるのが気学。同じころからはじめられた俳句は、年間最優秀受賞の腕前でもいらっしやるそうです。他にも、お茶を嗜まれたり、カナヅチから水泳をはじめられたりと、その興味の広さはつきません！これからは、ますます楽しいことばかりを考えて生きていきたいということでした。



ニコリ笑顔が元気の目印



愛情をかけて育てた野菜は味も抜群

グランガーデン鹿児島

雄大な桜島をのぞむ絶好のロケーションがお部屋から楽しめる
 グランガーデン鹿児島。周辺には野球場やテニスコートもある
 鴨池公園が近くにあり、スポーツの秋にぎわいます！



グランガーデン熊本

熊本城を目の前にのぞむグランガーデン。
 秋は藤崎宮の秋季例大祭からにぎやかにスタートします。
 ご近所へのお散歩はもちろん、美術館や博物館も近くアート観賞にも最適です。



卓球

毎朝、共用部のホールから「キュッキュッ」と床と靴が擦れる音と、一定のリズムで「パン・パン」と打球音が聴こえてきます。卓球メンパーは6名。皆さまほぼ初心者から始められましたが、今では何十回とラリーが続きます。中学校の時に卓球部だったスタツフが挑戦したのですが、「手も足もでなかった！」と嘆いておりました。卓球は頭や目を使うスポーツです。反射運動の繰り返しにより動体視力、体のバランスやリズム感覚が鍛えられ、又、怪我の心配も少ないです。「皆さまお気軽にご参加ください」とお話ししたかったです。



カラオケ

毎週金曜日の午後、AVルームにてカラオケサークルが開催されています。敢えてメンバーや時間は固定されていません。その日に参加できる方が、自由に入退りして歌われています。歌っている時は自然と腹式呼吸になり、有酸素運動をしていることと同じです。体の中にたくさん酸素を取り入れられ、全身の血液の循環も良くなります。歌のリズムにのって体を動かしながら歌うことにより、「いいストレス解消です」と笑って仰られました。



春の茶話会

施設スタッフと入居者のみなさま同士の交流を深めるために、グランガーデン鹿児島では季節ごとに茶話会を開催しています。1階のラウンジを開放して、お茶とお菓子をご用意して楽しいひとときを過ごしていただきました。とりわけ今回は、特別企画として茂田社長が登場。お得意のサックスを披露していただき、会をぐっと盛り上げてくれました。和んだ雰囲気の中、みなさまのご要望やご意見もお聞きでき、とても貴重な時間となりました。



防火・防災訓練

定期的な訓練は行っていますが、今回開催したのは開業以来初となる大規模な訓練。当日は、消防局の方ももちろん、地元の消防団の方も駆けつけてくださって入居者様と合同で訓練となりました。散水車を使った消火活動の訓練はもちろん、はしご車にも出動していただき「もしも高層階に取り残されたら……」を想定した救出訓練なども行われました。もしもの備えの大切さを実感していただけた一日となりました。



教えてください！ 元気の秘けつ

宮嶋 幸子さま

ファッション

年齢を重ねても
お洒落でいたい。
自分でデザインして
手作りします。



ご自身の雰囲気によく似合う
抜群のコーディネート。



絶妙な裁断からつくられた
美しいラインのお洋服。

世界で一つの オーダーメイド

本日もお手製のドレスをお召しの宮嶋様。40年にわたって専修学校の被服科で教諭をお務めされていきました。宮嶋様は現在、洋裁教室で講師をされておられ、20〜80代の生徒さんがいらっしやいます。宮嶋様の教室には一定の教材がなく、生徒さんが作りたい生地を持参され、希望のデザインにあわせてアトバイスを行っています。「娘のウエディングドレスを作りたい」と現在制作中の方もおられます。宮嶋様が得意とされているのは裁断。

オーダーメイドのブティックから裁断の注文を受けています。それを一つ一つこなしていくことに緊張感があるとか。元気に仕事を続けるには体のメンテナンスが重要。毎朝6時半から熊本城でラジオ体操、朝食後は卓球サークル、午後は仕事の合間をぬってフラダンスや水泳と忙しい日々をお過ごしです。「これからの自分の人生、誠実に健康第一に頑張っていきたい」とお話しくださいました。



教えてください！ 元気の秘けつ

Kさま

ジム＆ カラオケ

週3日のジム通いと
カラオケで
ハツラツと美しく。



自分にご褒美で エステも毎月通っています

目標とするのは100才でも現役でハツラツとしている女性。というKさんは、ご本人も76才まで現役でお仕事を続けられたそうです。今もジムには週3回通っていらっしやうって、体を動かすことは欠かしません。カラオケにもよく行かれるそうです。これも腹筋を鍛えるのに効果的。おかげでいつでも前向きで、やる気にあふれていらっしやいます。歯医者には月1度検診を兼ねて通っているそうです。が、今も26本全て自らの歯。歯科の担当医もその健康具合に驚かれています。す。まわりにも華やかな女性が多いのは、とても刺激になるよう。月に2〜3回はエステにも通われています。女性として参考にさせていただきます。ご自身の美意識もバッチリ。その自信からあふれる笑顔が、まわりの方も元気にしてくれます。

見て・食べて・買って・憩う むなかた散歩

玄界灘を臨む絶品フレンチ



パリ・シャンパーニュやオーヴェルニュ地方の一ツ星、三ツ星レストラン出身のシェフがプロデュースするフレンチレストラン。地元宗像をはじめ、国内外の食材を厳選して調理し、旬の素材の味を生かした独創的なフレンチを味わうことができます。玄界灘を一望できる抜群のロケーションは、料理を待つ時間も楽しませてくれるはず。



ホテルグレイジュ
 【住所】宗像市神湊600
 【営業時間】ランチ11:30～14:30、
 ディナー17:00～20:00
 【休業日】不定休【電話】0940-38-7700

3Dで沖ノ島を体感!



宗像の歴史や文化を知ることができる学習交流館。市内の遺跡から見つかった出土品の展示のほか、体験学習コーナーが設けられています。中でもおすすめは3Dシアター。ここでは、普段は入島が許されない「神宿る島」沖ノ島の神秘的な世界を3D映像で体験することができます。



海の道むなかた館
 【住所】宗像市深田588
 【開館時間】9:00～18:00
 【休業日】月曜日(祝日の場合翌平日)
 【電話】0940-62-2600

「美肌の湯」でひと休み



宗像の緑に囲まれた山のふもとにある、全館かけ流しの日帰り温浴施設。超軟水でナトリウムイオンを豊富に含んだ天然の温泉は、やわらかい肌触りで、体にやさしい「美肌の湯」。季節の食材にこだわった飲食サービスやエステ、タイ式ストレッチなどのリラクゼーションも充実。宗像散策の休憩にぜひ立ち寄りたいスポットです。



宗像王丸・天然温泉やまつばさ
 【住所】宗像市王丸474
 【営業時間】10:00～24:00
 (最終入館受付23:00)
 【休業日】第3水曜日
 【電話】0940-37-4126

自家製野菜や加工品がズラリ



循環型肥料で栽培した野菜や、平飼いでのびのびとした環境の中で育ったニワトリの卵を使ったプリンやケーキ、パンなど、宗像の豊かな自然のもとで育まれた食材を購入することができるお土産選びにうれしいスポット。併設されたレストランでは、自家製の小麦をつかったうどんや野菜を使った料理を味わうこともできます。



まねき猫
 【住所】宗像市吉田822-1
 【営業時間】直売所8:00～17:00、
 レストラン11:00～15:00
 【休業日】直売所/月、レストラン/水木金
 【電話】0940-38-7007



「神宿る島」宗像・沖ノ島

九州には、歴史と自然にあふれたおでかけスポットが各所に存在しています。そんなとおきのおでかけスポットをめぐる「おでかけ遺産」。

第一回目は、世界遺産を目指す「神宿る島」宗像・沖ノ島と関連遺産群が所在する宗像市周辺をご紹介します。

沖津宮遙拝所 沖ノ島への立ち入りは禁じられており、大島の沖津宮遙拝所で沖ノ島を遙拝(遙か遠くから参拝するという意味)することができます。

古代日本の
 信仰の形を残す
 唯一の遺産

4世紀後半から9世紀末にかけて、航海の安全と外国との交流の成功のために大規模な祭祀(さいし)が行われたという沖ノ島。九州本土から60キロ離れた玄海灘の真ん中にあり、日本古来の信仰のかたちとその移り変わりを知ることができる、唯一の貴重な遺産として平成29年の世界遺産登録を目指しています。

沖ノ島での祭祀から誕生したのが、古事記・日本書紀の神話にも登場する宗像三女神。沖ノ島の沖津宮、宗像市神湊から11キロ離れた大島の中津宮、九州本土の辺津宮にそれぞれ祀られており、この三宮を合わせて宗像大社といわれます。

この沖ノ島祭祀を行った古代豪族宗像氏の墳墓群である新原・奴山古墳群は沖ノ島へ続く海を一望する台地に築かれています。沖ノ島(沖津宮)、中津宮、辺津宮で構成される宗像大社(宗像市)、新原・奴山古墳群(福津市)は世界的にも注目を集めているスポットです。



沖ノ島(宗像大社沖津宮)

厳しい入島制限などの禁忌に守られ、島そのものが信仰の対象とされてきた。発掘調査によって出土した8万点に及ぶ奉獻品はすべて国宝に指定されている。



沖津宮社殿



新原・奴山古墳群



宗像大社中津宮



宗像大社辺津宮

宗像大社三宮の中心となる神社。境内にある神宝館では沖ノ島の奉獻品(国宝)をはじめ、貴重な品々が数多く展示されている。

施設インフォメーション

～これからの季節、各施設で行われるイベントです～

グランガーデン福岡浄水 ☎ 0120-282-600 〒810-0022 福岡県福岡市中央区薬院4丁目13番17号



[トピックス]

- | | | | |
|-------------|------------------|-----------|--------------------|
| 9/16
(水) | 講演
矢野大和氏 講演会 | 10月
下旬 | イベント
秋の作品展 |
| 11月
下旬 | イベント
ロビーコンサート | 12月
下旬 | イベント
クリスマスコンサート |

九電ケアタウン

☎ 0120-290-873 〒811-3214 福岡県福津市花見が丘3丁目28番2号



[トピックス]

- | | | | |
|-------------|------------------|-------------|---------------|
| 9月
下旬 | イベント
大島散策ツアー | 10/1
(木) | イベント
秋の見学会 |
| 10/1
(木) | イベント
宗像大社みあれ祭 | 11月
下旬～ | イベント
文化祭 |

グランガーデン熊本

☎ 0120-87-5588 〒860-0846 熊本県熊本市中央区城東町4番7号



[トピックス]

- | | | | |
|-----|------------------|-----|-----------------|
| 10月 | イベント
ピアノコンサート | 11月 | イベント
紅葉バスツアー |
| 12月 | イベント
クリスマス会 | 1月 | イベント
お楽しみ交流会 |

グランガーデン鹿児島 ☎ 0120-80-0766 〒890-0063 鹿児島県鹿児島市鴨池1丁目55番10号



[トピックス]

- | | | | |
|--------------|------------------------------|--------------|-------------------|
| 11/14
(土) | イベント
カラオケパーティー | 11/25
(水) | 講演
ドクターによる健康講話 |
| 1/2
(土) | イベント
初詣(一之宮神社)・
甘酒ふるまい | 2/3
(水) | イベント
豆まき会 |

九州電力グループ 株式会社 キューデン・グッドライフ

〒810-0022 福岡市中央区薬院4丁目13番17号

TEL 092-524-0051 FAX 092-524-0061 <http://www.kyuden-gl.jp/>