

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

2017.summer

Vol.14



特集

免疫力を高めて 毎日の元気をアップ

楽しく運動！健康増進

ポールウォーキング

写真：九電ケアタウン

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

2017.summer
Vol.14

ごあいさつ	1
いきいき!ヘルシーライフ 免疫力を高めて毎日の元気をアップ	2
楽しく運動!健康増進チャレンジ 負担は軽いのに、効果は大きい! ポールウォーキングを取り入れた エクササイズを実施中!	5
施設だより グランガーデン福岡浄水/九電ケアタウン グランガーデン熊本/グランガーデン鹿児島	7
明日を賢く生きるための!知っておきたいお金の話 備えておきたい相続税の基礎知識	11
すっきり味わってしっかり体にやさしい! お茶の時間	13
「はなちゃんのみそ汁」 映画上映会&講演会	14

免疫力を高めて 毎日の元気を アップ

いきいき!ヘルシーライフ



「免疫力」は私たちのまわりにたくさんあるウイルスや細菌、カビなどの外敵からカラダを守って「病気になるのを防ぐ」働きをしてくれる健康維持に欠かせない力です。残念なことに免疫力は、20歳をピークに段々と衰えていきます。免疫力が落ちると、侵入してきた外敵がさまざまな病気や障害を引き起こしていきます。免疫力の低下を防ぎ、健康な毎日を保つためにも、食事や生活習慣に心がけた日々を大切にしましょう。

お話しを
聞きました!



中村学園事業部
栄養士・食育インストラクター
池邊 真弓さん

キューデン・グッドライフグループは、人の温もりを大切にし、ここに住んでよかったと感じていただけるサービスの実現を目指します。

皆さまには益々ご清祥のこととお喜び申し上げます。素人社長も皆さま方のお力添えにより6年目を迎えることができました。そして、私が社長に就任して以来、時には厳しい言葉も交えながら支え続けてきてくれた二人の女性管理職の一人が、今年6月にグッドライフグループ初の女性支配人に就任いたしました。彼女はこの5年間福岡浄水の総務部長を兼務してきましたので、その経験を支配人の職務に活かしてくれるものと期待しています。有料老人ホームの安定経営のためには、支配人が定年後まで腰を据えて職務に当たることが重要だと考えておりますが、彼女の支配人就任で、4施設のすべてにおいてその体制が出来上がりました。

「ほんとにありがとう」の取り組みについては、前号でも触れさせていただきましたが、鹿児島島の介護居室の入居促進のために、「ほんとにありがとう」を目指す介護スタッフの思いを新聞広告に掲載しましたところ、介護居室もさることながら一般居室の入居申し込みが相次ぎ、嬉しい悲鳴を上げています。「私たちに特別なことができるわけはありません。少しでもご入居者の思いの実現に役立ちたいと願っているだけです」というメッセージもお客様の心に響いたようです。

今後とも皆さまに豊かな気持ちでお暮しいただけるよう取り組んでまいりますので、一層のお引き立てを賜りますようお願い申し上げます。



(株)キューデン・グッドライフ
代表取締役社長
茂田 省吾

免疫力を高めるにはどんな対策が必要？

年齢と共に衰えていく免疫力ですが、さらに生活要因によってもその低下が早まると言われています。少しでも免疫力の低下を緩めるために、次のような生活習慣を心がけましょう！

2

適度な運動

ウォーキングなどの有酸素運動の継続は免疫力を高めます。適度な運動を生活の中に取り入れましょう。

3

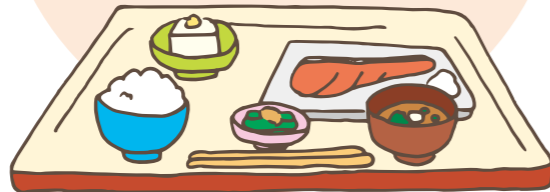
十分な睡眠

睡眠中は免疫細胞の働きがとても活発になります。

1

一汁三菜のバランス良い食事

細胞を強くし、細菌の侵入を防ぐには、主食、主菜・副菜・副々菜を揃えて、様々な食品をバランス良くとることが大事です。



4

カラダを温める

体温があがることで免疫力が高まります。お風呂でカラダをしっかり温めて、全身を心地よくほぐしましょう。

5

気持ちよく笑う

笑うことは自律神経を刺激し、心拍、呼吸を整え、血流の流れを良くすると言われています。

食事で高める免疫力!

量をたくさん食べるだけでなく、栄養成分なども考えて食事の質にこだわることが大切です。

●こんな食材を摂りましょう!

- 良質たんぱく質… 鶏肉、大豆製品、卵など
- 発酵食品 …… 納豆、ヨーグルトなど
- クエン酸 …… 梅干し、りんご、レモンなど
- 硫化アリル …… にんにく、ニラなど
- 消化酵素 …… 大根おろし、キウイなど

- 抗酸化効果 …… ブロッコリー、小松菜、ニガウリなど
- ムチン …… やまいもなど
- ルチン …… そばなど
- フコダイン …… 昆布など
- 食物繊維 …… きのこと類など



免疫力アップにおすすめのカンタンメニュー

簡単スムージー

【材料/2人分】

- 小松菜…50g
- キウイ…1/2個
- りんご…1/2個
- バナナ…1/2本
- オレンジ…1/4個
- 牛乳…200cc
- はちみつ…大さじ1杯

小松菜は小さく刻み、バナナは剥いて2センチ程度にカットします。キウイ、オレンジは皮を剥いてカットし、りんごは皮ごと芯をとって一口大にカットします。全てをミキサーに入れて、30秒～長くても3分ほどまわして食材をまんべんなく混ぜます。
※まわしすぎるとミキサーの回転熱で酵素が破壊されるのでご注意ください。



病気からの回復が早い

風邪をひいたり、お腹を壊したりして、体内で悪いウイルスを増殖させることがあっても、免疫力が高いと回復力も高まります。

アンチエイジング効果が期待できる

免疫力が高まることで、体内の血行改善が高まり新陳代謝が促進。それによって体内の老廃物が排出されやすくなるので、アンチエイジング効果にも期待がもてます。

アレルギーなどを予防できる

花粉症などのアレルギー症状は、免疫細胞の過剰反応によって起こると言われています。免疫力が高まると、免疫細胞の機能を正常に保つことができるので、予防や緩和に役立ちます。



免疫力が落ちるとでやすい症状は？

免疫力が低下すると、カラダが疲れやすくなり、風邪をひきやすくなったり、お腹を壊しやすくなったりします。他にも次のような症状がでやすくなります。

風邪

インフルエンザ

食中毒

口内炎

ヘルペス

…など

カラダにうれしい免疫力の働き

免疫力が高まるとどんなメリットが期待できるのでしょうか？一例をご紹介します。

楽しく運動!
健康増進
チャレンジ

負担は軽いのに、効果は大きい!
ポールウォーキングを取り入れた
エクササイズを実施中!

グランガーデン福岡浄水・鹿児島。
2つの施設で教室開催中!

ポールウォーキングをご存知ですか? 中高年の方々を中心に手軽にはじめやすい運動として人気を集めている運動です。歩行訓練やリハビリにも活用される運動で、年齢を重ねても元気でいきいき過ごすために欠かせない基本動作のひとつ「歩行力」を高めてくれると言われています。また、ポールを使うことによって、普通にウォーキングする以上に全身の筋肉が刺激されるエネルギー消費も高くなります。そのため、減量をしたい方や、生活習慣病の予防を目指す方などにも注目されています。

具体的に、どんな特徴があるのかをご紹介しますいきましょう。

やってみよう!! ポールウォーキング

歩くだけでなく、ポールを使ったエクササイズも実施しています。
ポールさえあれば、ご家庭でも手軽にできる
簡単な動きをいくつかご紹介します。

ポールウォーキング
インストラクター
齊藤 信泰 氏

私が指導して
います!



日本ノルディック・ウォーク連
盟公認指導員を取得して本格
的な指導を行っています。

伸ばしストレッチ

息を吐きながら、肩を深く入れるイメージで体を伸ばしてみましょう。
ポールは体から遠くで支えてしっかりストレッチを行います。

お尻を後ろに
引っ張るイメージで



前かがみ

- ①足を肩幅に開き、体の少し前の方でポールを持ちます。
ポール、腕、体、地面で大きな四角形をつくってください。
- ②ポールで体を支えながら、ぐっと体を前にまげてみましょう。

ポールで体を
支えていることで、
いつもより大きく体を
動かすことができます



後ろにそる

- ①足を肩幅に開き、ポールは体より後ろに持ちましょう。
- ②そのまま後ろに思いっきりそってみてください。

ポールを握って
動かすことで、
腕や背中といった
上半身も
鍛えられます。

2本のポールを
持つことで、
背筋が伸びた
正しい姿勢で
歩けます。

ポールによって
体重が分散されるので、
足腰にかかる負担が
軽減できます。

バランスが
とれるので、
転倒の心配もなく
安全に歩けます。



脚ふりこ

- ①足を揃え、手を少し開いた位置でポールを支えます。
- ②[前後に振る]
そのまま足を前後に大きく振ってみましょう。
- ③[左右に振る]
体とポールの間で、足を片方ずつ左右に大きく振ります。
※体を支えるために必要な腰やお尻の筋肉を鍛えるのに効果的です。



股関節を意識して
動かしましょう

脚のストレッチ

お尻を突き出す
イメージで

曲げているほうの
踵に重心を乗せる



- ①脚を横に開き、ポールを体の前で支えましょう。
- ②そのまま片方の膝を曲げ、もう片方の脚をぐっと伸ばしてください。
※膝に体重をかけてしまうと痛めてしまう場合がありますので注意しましょう。

グランガーデン鹿児島での取り組みご紹介



これまで、「らくらく体操」を定期的
に実施していましたが、更に運動習慣をつ
けていただくことを目的としてポール
ウォーキングと貯筋運動を加え、月曜
から金曜まで毎日運動が出来るように体制
を整えました。

中でもポールウォーキングは2本の
ポールを使用することで、足腰の弱い方
は安定性向上のために、足腰に自信のある
方は更に鍛えるためのトレーニングとし
て、と、幅広い方を対象に実施すること
が出来ています。

ウォーキングの前後でストレッチや筋
力トレーニングを実施し、約30分間で
が毎回10〜15名の方々と共に楽しく取
りこんでいます。ウォーキングは個人の
ペースを大切に、歩く速さや休憩など
も自由にしていただいています。

個人ではもちろん、皆で集まる事で自
然と会話が生まれ、笑顔になります。皆で
楽しみながら取り組める活動を目指して
これからも続けていきたいと思っています。

理学療法士 家入和恵



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。



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。
施設内に広がる緑豊かな庭園では、季節の移り変わりを肌で感じる事が出来ます。
また、地元まつわるイベントなども開催しています。



小松政夫講演会

開業7周年を迎えた「グランガーデン福岡浄水」では、小松政夫氏をお呼びして記念講演会を開催いたしました。人気コメディアンとして活躍する小松政夫氏のお話に館内全体に笑い声が響き渡りました。あの有名な「電線音頭」も披露していただきました。



軽快なトークで会場を笑いの渦に

バスハイクで美しいバラを堪能

春のバスハイクでは、久留米石橋文化センターのバラ園見学に出かけました。当日は、快晴に恵まれて真つ青の空に色とりどりのバラが映える美しい風景を堪能できました。お食事もゆっくりと堪能して、充実のお出かけとなりました。



色とりどりに咲き誇るバラの花

ご近所マルシェ

「家族の絆、地域との繋がりを大切に」そんな思いから、一日限りのご近所マルシェを開催いたしました。グランガーデン福岡浄水の敷地内に「近所から人気の和食、洋食、お菓子、お花、雑貨店などたくさん」の名店が大集合いたしました。当日はお天気もよく、たくさんのお客さままで賑わいました。



ご近所の人気店の味に舌鼓

季節のお湯でリラックス

子どもの日には、大浴場のお湯も特別仕様に。菖蒲湯をご用意して楽しんでいただきました。独特の香りが評判でした！



管理栄養士セミナー

レストランの運営委託先の管理栄養士による【お食事】に関するセミナーを開催しました。今回は『もの忘れに負けない脳をつくる』をテーマに、
◆脳のしくみと構造やその働き
◆効率よく情報伝達を行うには？
◆もの忘れ度チェック
◆今すぐできる！お手軽予防法
◆（クイズ形式による）脳トレ
といったコンテンツをもとに、イラスト形式の資料を使ってお話し頂きました。字面より、絵で見るとの方が興味を沸きやすいと好評で、参加された皆様も頭の体操を楽しまれたご様子でした。また、その後の昼食では選択メニューの1つとして、セミナーの中で紹介された食材をふんだんに使った『もの忘れ予防メニュー』を提供いたしました。



もの忘れ予防メニュー

クラシックコンサート

プチットアンサンブルによる歌、ピアノ、バイオリン演奏のコンサートがレストランにて開催されました。「タイスの瞑想曲」「荒城の月」「糸」などのクラシックや叙情歌、歌謡曲などさまざまなジャンルの美しい音色に参加した入居者さまからも「よかった」と好評でした。



プチットアンサンブルによる演奏

八女ぼんぼり祭りツアー

外出レクレーションで八女のぼんぼり祭りツアーに出かけました。黒木町で「たかっぱべんとう」を堪能され、「八女ぼんぼり祭り」では、福島白壁の街並みを散策され、「八女人形会館」で江戸時代に作られたひな人形に感激されました。



箱ひな

私が 接客責任者 です！



グランガーデン福岡浄水
生活サービス部長
森田 晃一 さん

心をこめて

毎日ご入居者さまと過ごす中でいろいろなことがあります。
私たちはご入居者さまが安心して過ごしていただけるように対応いたします。
そんな私たちスタッフが最も必要なのは優しさだと思います。
優しさはいつでも誰に対しても真心こめて接することで身に付くものだと思います。自分の家族に対しても、同僚に対しても、ご入居者さまやお客さまと同様に大切に对应する気持ちが大仕事だと思います。
現在グランガーデン福岡浄水には約150名のご入居者さまがお住まいであります。
私たちはご入居者さまとの生活の中で一緒に笑いながら、日々努力しながら、人生の先輩方に学びながら仕事をさせてもらっています。大切に貴重な経験だと思っています。
皆さまのご来館をお待ちしております。

私が 接客責任者 です！



九電ケアタウン
生活サービス部 課長
大塚 晴興 さん

心に届く「あいさつ」を

日々の生活のなかで、「挨拶」は大切な一瞬だと思っています。私は挨拶をする時、いつも気にしていることがあります。それは「私の挨拶はちゃんと相手の心に届いているのかしら？」ということです。
こちらが、元気を届けたくて大きな声をかけたとしても体調不良の方にとっては、煩いと感じるだけかも知れません。耳の遠い方にとっては、もっと大きな声が必要なかも知れません。その一瞬に色々なことを考えてまいります。挨拶は、相手を思う気持ちから生まれる自然な行動だと思うからこそです。
「おはようございます！」
お客さまだけでなく一緒に働いている皆さんの心にも私の思いがちゃんと届きますように。そんな思いを大切に、接客を担当してまいります。



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・テニスコート・プールもある
鴨池公園が近くにあり、スポーツ観戦やウォーキングにも最適です。



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。
美術館や博物館も近くアート観賞にも最適です。



息子さんの女形

親子劇団「ささぐり演芸」による演芸ショーを開催!

介護棟レクレーションの一環で、親子劇団「ささぐり演芸」による爆笑ステージを開催しました。「ささぐり演芸」は、日本一小さな劇団として、広島を拠点に「親子2人で、踊ります!唄います!笑わせます!」をモットーとして、全国を行脚している劇団です。

ショーでは、息子さんの女形、母親の男形による唄や踊り、軽妙なおしゃべりやボケ・ツッコミ、また、会場を回りながらの語りかけや握手などがあり、ご入居者の皆さまからは、「楽しくてお腹の底から笑った」「こんなに笑ったのは久しぶり」などと沢山の笑顔や拍手子とともに絶賛の声が上がりました。介護棟のご入居者さまを代表してM様からは、「私たちは日頃外に出る機会がほとんどないので今日は非常に楽しかった。ぐっすり眠れます。」と感謝の挨拶もいただきました。



ジャンケンゲームで盛り上がりました

お楽しみ交流会

毎年恒例の「お楽しみ交流会」を開催しました。今年もご入居者の皆さま、協力会社の方、及びスタッフが同じテーブルで歓談したり、各テーブル対抗で「〇×ゲーム」や「ジャンケンゲーム」で優勝を競い合い、おおいに盛り上がりしました。ご入居者さまから「楽しかったわ。また来年も楽しみにしているわ」とのお言葉をいただき、親睦を深めることができました。

春のバスツアー

春と秋の年二回行っているバスツアー。今年の春のツアーは天草へ。旅のハイライトは、九州有数の絶景と言われる天草松島の風光明媚な景観を船で楽しむおよそ三分のクルージングです。天草五橋の迫力や数十の島々を、ガイドさんのわかりやすい説明と共にめ



森永あすかさんによる島唄



コントラバスとピアノの演奏

クラシックコンサート&奄美島唄コンサート開催!

前半は、森田良平さん、室屋麗華さんによるコントラバスとピアノのクラシックコンサート。森田さんは平成29年5月2日マイアミでイチロー選手の三千本安打記念セレモニーでコントラバスによる国家独奏をされた方です。心地よい音色がホールに響き渡りました。後半は、奄美シマ唄日本一大会でグランプリを受賞した森永あすかさんによる島唄のステージ。三味線を演奏しながら素晴らしい唄声を披露いただきました。心が落ち着き、どこか懐かしいような感覚になりました。



創作生け花にチャレンジ

ガーデンリーフ・フラワー作り挑戦

「見学会」の特別企画として、NHKカルチャーセンターの講師をお招きし、「ガーデンリーフ・フラワー教室」を開催しました。用意された庭の花や野の花を、プラスチックカップに活かしていただきました。ご入居者さまも参加され、和やかな雰囲気で見学者の方と一緒に楽しい時間を過ごされました。



天草五橋クルージングを満喫

ぐるぐると新たな発見もあり、天草の魅力を存分に楽しめるツアーとなりました。

**私が
接遇責任者
です!**



グランガーデン鹿児島
副支配人兼
生活サービス部長
脇田 弘昭 さん

真の接遇を目指して

こんにちは。グランガーデン鹿児島の接遇責任者を務めております副支配人兼生活サービス部長の脇田です。グランガーデン鹿児島に入職し、間もなく3年を迎えようかとしております。接遇の基本は、まずは「笑顔と明るい挨拶」だと思っております。お住まいの皆さまやご家族さま、ご来館のお客さまから、「このスタッフの挨拶は気持ちいいね」、「やっぱりグランガーデンだね」、「グランガーデンは違うね」と言っていたり、接遇責任者として努めていきたいと考えております。

また、お住まいの皆さまが、お出かけやお帰りの際に単に「行ってらっしゃいませ。おかえりなさいませ。」だけではなく、さりげない一言のお声掛けや気配りができることも重要かと思っております。

今後も、内面の品質向上のために尽力してまいります。

**私が
接遇責任者
です!**



グランガーデン熊本
生活サービス部長
石本 博己 さん

ワンランク上の サービス提供を目指して

昨年、接遇責任者に任命されました。本施設に見合う高いレベルでのお客さま対応を目指して、現在、接客向上に取り組んでいます。まだまだ、スタッフごとに温度差がある状況です。どんなに丁寧な言葉使いや振る舞いでもお客さまと接しても、心がこもっていません。まずは接遇に対するスタッフの意識向上を図ることが大切だと考えています。そのために、今年度から、お客さま対応時に見かけた、ちょっとした好事例(ほっこり話)をみんなでお出し合い共有し、スタッフ間で褒め合う取り組みを始めました。

まだまだ浸透していませんが、「褒める文化」を醸成することにより接遇に対する意識を高め、お客さまに満足いただけるワンランク上のサービス提供が出来るよう取り組みます。

明日を賢く生きるための！
知っておきたいお金の話

備えておきたい 相続税の基礎知識

改正 ポイント編

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/>

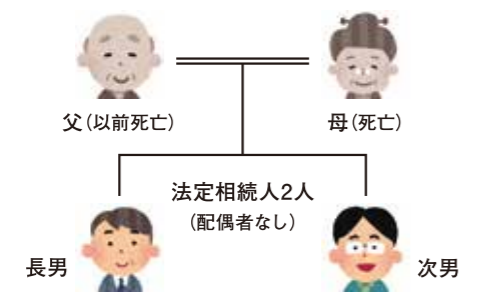
国の税収のなかでも、大きな収益源となっているのが相続税です。しかし、近年は不動産の価値が下がったことにより、相続税を支払う対象者が減り、平成26年には税収全体のわずか4%と低い数字となってしまいました。そこで、平成27年に、約20年ぶりに相続税の大きな改正が行われました。

この改正によって、相続税の額が増税となり相続税を支払う対象者も増えていきます。ただ、相続税は早くから準備をすることによって節税できる可能性が大きくなります。まずは、平成27年に行われた相続税の改正をきちんと知って、その対策をおこなうことがカギになります。シリーズでお届けする「備えておきたい相続税の基礎知識」では、改正後のポイントや、節税対策についても解説していきます。

相続税 改正前 と 改正後 の比較

**4割
引き下げ**

二次相続税・
配偶者なしの
ケース



基礎控除

改正前
 $5,000万円 + 1,000万円 \times 2人 = 7,000万円$


改正後
 $3,000万円 + 600万円 \times 2人 = 4,200万円$

課税価格	5,000万円	6,000万円	7,000万円	8,000万円	1億円	2億円
改正前 相続税額	0円	0円	0円	100万円	350万円	2,500万円
改正後 相続税額	80万円	180万円	320万円	470万円	770万円	3,340万円
増加税額	80万円	180万円	320万円	370万円	420万円	840万円

まずは将来の相続税額を推定し、その対策と納税プランを検討することが必要です！

現金・預貯金以外の資産

ちなみに資産には、現金・預貯金だけでなく下記のようなものも含まれます。

土地 ・田 ・畑 ・宅地 ・山林 ・その他の土地	現金・預貯金等 現金、普通預金、定期預金、当座預金、郵便貯金などのほか、金銭信託も含まれる	事業(農業)用財産 ・機械器具、農機具 ・その他の減価償却資産 ・商品、製品、半製品、原材料、農産物等 ・売掛金 ・その他の財産
土地の上に存する権利 ・田や畑の耕作権や永小作権 ・宅地の地上権や賃借権	有価証券 ・株式や出資 ・公債や社債 ・証券投資信託や貸付信託の受益証券	
家屋 ・家屋 ・構築物	家庭用財産 家具、じゅう器備品、電話加入権、書画骨とう品、宝石など	その他の財産 ・立木 ・その他の財産

相続税については、相続発生2年から3年後に税務調査が行われるケースが多くあります。追徴課税などがあり、負担も増えますのでご注意ください。

**申告漏れに
ご用心**

税率が変わりました！

相続税の税率は累進課税になっており対象資産が多くなるにつれて段々と上昇していきます。最高税率が50%でしたが、改正後は55%となりました。

各法定相続人の取得金額	改正前(税率)	改正後(税率)
～1,000万円	10%	10%
1,000万円超～3,000万円以下	15%	15%
3,000万円超～5,000万円以下	20%	20%
5,000万円超～1億円以下	30%	30%
1億円超～2億円以下	40%	40%
2億円超～3億円以下		45%
3億円超～6億円以下	50%	50%
6億円超～		55%

相続税の税制改正 おさえておきたいポイント /

基礎控除が4割引き下げられました。

平成27年度相続税改正で最も影響が大きかった改正ポイントは相続税の基礎控除の改正です。相続税の基礎控除とは、その基礎控除額までの財産であれば相続税がかからないという非課税枠のことです。

相続税の基礎控除額

改正前	改正後
5,000万円	3,000万円
+	+
法定相続人の人数 × 1,000万円	法定相続人の人数 × 600万円

**4割
引き下げ**

「はなちゃんのみそ汁」

映画上映会&原作者 安武信吾氏 講演会

今 回、縁あってキューデン・グッドライフの各施設において、映画「はなちゃんのみそ汁」の上映会と原作者・安武信吾氏と“はなちゃん”をお迎えして、講演会を開催し各会場とも感動の涙であふれました。

映画「はなちゃんのみそ汁」とは……

33歳の時、ガンで亡くなった母・千恵さんが、「一人でも生きられる力を身につけて」と5歳の娘・はなちゃんと約束した日課は、毎朝みそ汁をつくることだった。福岡にお住まいの安武家の実話を元にした、感動のストーリーを映画化。



1 上映の様子



2 講演会の終盤に会場にサプライズ登場した「はなちゃん」



3 原作者の安武さんと主人公で娘のはなちゃん

安武さんコメント

亡き妻・千恵と暮らした最後の日々、そして娘のはなの私生活をさらけ出すことは、時には勇気も必要です。今回は各施設の

皆様に、温かく迎えていただき、貴重な経験になりました。ありがとうございます。特にグランガーデン鹿児島では、娘のはなが初めてみた桜島を特等席から独り占めさせていただきました。

上映にご来館いただいた皆様の感想より

グランガーデン福岡浄水

- 家族の絆、愛が伝わって心温まる作品でした。家族がいる人、家族を持つ人にはぜひ見て欲しい!
- サプライズ登場したはなちゃんが、すくすく成長している姿を見せてくれてうれしく思いました。

グランガーデン熊本

- 映画のことは知っていたが、上映するところが少なかったのがこんな機会があって嬉しいです。
- 娘を痛でなくしているので、その姿とダブリながら拝見しました。自立できる姿に感動しました。
- 娘さんの姿をしっかりと見て、命の大切さを教えることがとても良かったです。終わった後は大泣きでした。

九電ケアタウン

- 新聞で映画の上映を知り応募しました。施設を見てみたいと思っていたのでよい機会になりました。
- 娘にぜひ見せたかったので応募しました。映画上映ができる老人ホームって素敵です。

グランガーデン鹿児島

- 安武さん、はなちゃんの明るさにパワーをもらいました! 家族と過ごす時間は大切ですね。
- 映画にも感動しましたが、初めて入った施設の豪華さにもびっくり! ハイレベルな接客もよかったです。
- 上映会では大泣きしました。力強く生きること、家族愛、そして食べることの大切さを学びました。

お茶の時間

すっきり味わって
しっかり体にやさしい!

Tea Time



じんわり暑いこの季節の水分補給は、毎日を健康に過ごすために大切な時間です。そんなお茶の時間をもっと楽しむためのおいしい情報をお届けします。

ホットはもちろん、夏場は氷や冷蔵庫で冷やして飲むのもオススメです。

暑さが厳しいこの季節、こまめな水分補給は大切。でも、お茶や珈琲をとりすぎると気になるのはやっぱりカフェイン。

そこで今回ご紹介するのが、南阿蘇 TeaHouseの「26Tea」です。どんな食事とも合う、おいしくて癖のない味が特徴の健康茶で、体にやさしいノンカフェイン。高齢の方にも安心して、飲みすぎの心配もありません。

その名の通り26種類のハーブや野草、穀物、果実がブレンドされています。健康維持に欠かせないメリットがたくさんつまつた、カキドオシ、オオバコ、アロエ、ドクダミを配合。さらに、ローズヒップ、ルイボスといった美容に大活躍のハーブや、くま笹、びわの葉、スギナ、あまちゃづる、いちぢう葉などの体にうれしい野草も配合されています。はと麦、とうもろこし、黒豆、大麦などの穀物や、クコの実などの果実も入っているので、一杯でいろいろ美味しくいただけます。

ハーブや野草、穀物、果実を26種類ブレンド。栄養たっぷり、飲みやすい!



「26Tea」「おやすみ」はこちらで手に入ります。

南阿蘇 TeaHouse

熊本県に本社をおくハーブティーの専門店。福岡パルコ店ではハーブティーだけでなく茶器なども販売。オンラインショップでも購入できます。

福岡市中央区天神 2丁目 11-1
福岡パルコ本館 5F (福岡パルコ店)
TEL.092-235-7386
<https://kumamotokeiwa.com/>



南阿蘇TeaHouseの「おやすみ」ブレンドは、寝る前やリラックスタイムにオススメのハーブティーです。カモミール、ローズベタル、マリーゴールド、ラベンダーなど、お花系のハーブを贅沢にブレンドしています。ハーブのやさしい香りと味で気持ちを和らげリラックス。もちろんノンカフェインで、特におやすみ前にオススメです。

心落ち着く癒しのハーブティー
「おやすみ」



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月 イベント 秋祭り	10月 イベント 秋の見学相談会
10月 イベント 秋の講演会(予定)	12月 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]

8月 下旬 イベント 夏祭り	9月 中旬 イベント オータムコンサート
10月 月上旬 イベント コスモス散策	10月 月上旬 イベント 秋の見学会

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]

9/17 (日) イベント 飾卸	10月 イベント コンサート
11月 イベント 秋のバスツアー	12/22 (金) イベント ゆず湯

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]

8/19 (土) イベント MBC不動産による 相続セミナー	8月末 イベント 齋藤 都世子 ファッションショー
9月 イベント お買い物ツアー	11月 イベント カラオケパーティー

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/>