

ゆうゆう壺番館通信 vol.136

元気だより!



ゆうゆう壺番館は、お元気なうちにご入居いただく高齢者向けマンションです。「住まい」としての自由度、快適性を特徴とし、レストラン・大浴場等の共用施設もあり、又、生活支援・介護サービスも提供しています。



最新号、またはバックナンバーはこちらから→



発行 お元気ですか
株式会社 不動産中央情報センター
住宅型有料老人ホーム ゆうゆう壺番館
北九州市小倉南区星和台一丁目1番11号
TEL 093-961-0001 / FAX 093-961-6506

第33回 ゆうゆう壺番館レストラン・管理栄養士による「学べる見学会」開催!

はじめよう
続けよう

＼かしこく、おいしく、健康な生活づくり / 減塩で高血圧を予防しよう



日々の生活に欠かすことのできない塩分。知らず知らずのうちにとりすぎていませんか? 高血圧予防には減塩と体調管理が有効です。かしこく・おいしく減塩して高血圧を防ぎましょう。今回のセミナーでは、高血圧を理解し、予防するための食事や生活習慣についてお話いたします。

- 開催日: 10月21日(土)
- 時間: 10:00~13:00
- 講師: 株式会社 グリーンヘルスケアサービス 山神 久美子氏、麻生 三和子氏
- 会場: ゆうゆう壺番館
- 定員: 20名様(完全予約制)
- 参加費: 無料(ランチ付き500円)

ご家族で
一緒に
どうぞ!

お問い合わせ お申し込み ☎ 093-961-0001

※新型コロナウイルス感染症の感染状況により開催を中止する場合がございます。
※感染防止の為、ご参加の際はマスク着用をお願いします。

当日のスケジュール

- ▶ 10:05~10:45 講演
- ▶ 10:45~10:50 休憩
- ▶ 10:50~11:30 壺番館 概要説明
※終了後、個別相談承ります。
- ▶ 11:35~12:10 館内見学
- ▶ 12:10~13:00 ランチ試食
※希望者のみ試食代500円

学びのポイント

- 高血圧ってなんだろう?
- 無理なく続く 塩分を控える方法
- 高血圧予防の食事や生活習慣とは

管理栄養士 講師紹介
山神 久美子

(株)グリーンヘルスケアサービス
中国九州営業部所属

病院や老人ホームのヘルスケア部門で管理栄養士として、日々の食事提供に携わりながら、健康メニューの提案などを行っています。



管理栄養士 講師紹介
麻生 三和子

(株)グリーンヘルスケアサービス
中国九州営業部所属

高齢者施設の管理栄養士としてヘルスケア部門で、北九州市の病院で献立作成を担当。日々の食事提供に携わりながら、健康をサポートしています。



ゆうゆう壺番館レストラン「ランチ会員」好評募集中!

- 日替わりランチ料金 650円 詳しくは
- ランチタイム ...12:30~14:00まで 093-961-0001まで
- ご利用条件 60歳以上の方 お電話下さい。



令和5年11月末までにご入居される方へ

ゆうゆう壺番館 3つの住み替えサポート

- ① ご自宅の家具・家財整理サポート(お片付け~引っ越し準備まで)
 - ② ご自宅不動産活用サポート(無料査定・売却・賃貸・管理)
 - ③ 引っ越しサポート(引っ越し会社手配・行政手続きなど)
- 介護予防整理や生前整理をサポートしているベリエストハートによる「家具整理」で、引っ越しのお手伝いをします。
※有料サービスは事前にお見積りします。

経済産業省第1回おもてなし経営企業選受賞 第1回北九州市健康づくり活動表彰 優秀賞受賞

いつも、ずっと、あなたと

不動産中央情報センターグループ

建物、駐車場の賃貸管理



【守恒店】モノレール守恒駅南側

土地、建物の売買・土地の有効活用



株式会社 不動産中央情報センター

【本社】モノレール片野駅徒歩2分

60歳からの住み替えの場所に

住宅型有料老人ホーム ゆうゆう壺番館

星和台一丁目バス停そば

ゆうゆう壱番館ピックアップ

お問い合わせ ☎093-961-0001

今月のおすすめ居室紹介

全館 Wi-Fi対応

A館 403号室

ワンルーム(45.00㎡)

大きな窓が特徴の広さ17帖のワンルーム。採光・風通しが良く、2カ所あるクローゼットは奥行きがあり、沢山収納が出来ます。バリアフリー対応で、お掃除も楽です。



お一人様入居後の月々の費用例 (60歳から79歳の場合)

家賃 112,000円~
管理費 47,300円
その他 4,125円

【総合計】 163,425円~



C館 806号室

2LDK(59.78㎡)

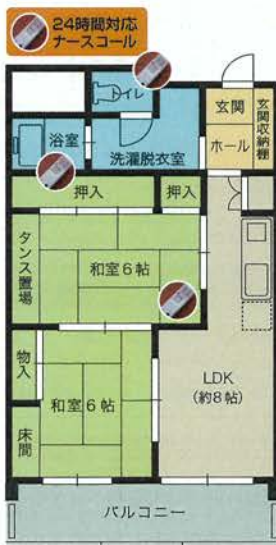
床の間付きの和室が2間続いている希少物件です。押し入れの奥行きを活用すると、大容量の収納が可能に。ご要望により、クローゼットにも変更できます。(別途費用)



お二人様入居後の月々の費用例 (60歳から79歳の場合)

家賃 152,000円~
管理費 65,450円
その他 4,125円

【総合計】 221,575円~



◆類型/住宅型有料老人ホーム ◆居住の権利形態/賃貸方式 ◆入居時要件/60歳以上、入居時自立または要支援の方 ◆介護保険/在宅サービス利用可 ◆総戸数/128戸 ◆構造規模/鉄骨鉄筋コンクリート造9階建一部鉄骨造A棟地上7階建、B棟地上8階建、C館地上8階建 ◆交通/西鉄バス星和台1丁目バス停30m、モノレール守恒駅800m ◆事業母体・運営管理/株式会社不動産中央情報センター 昭和63年7月開館

入館者様にお聞きました♪

「住替えを検討された理由は？」



台風や災害時に、1人だと不安だなと感じるようになってきたので...

● 自宅が川の近くにあるので、特に近年の台風豪雨では、河川の氾濫時の夜が特に怖かったです。ゆうゆう壱番館は耐震基準を満たし、災害に強い建物なので、今では安心して過ごしています。(入館者 Y様)



夜中に何かあったとき、誰かがいてくれる環境が安心できると思ったから

● 今まで1人で生活していましたので、夜は誰かがいてくれる事が安心です。フロントは、24時間対応してくれていて、不安なことがあれば、何でも相談する事ができ、日中は多くのスタッフが見守ってくれているので心強いです。(入館者 N様)



規則正しく「バランスの良い食生活」へ改善できそうだなと思ったから

● 1人暮らしだと自炊をしなくなり、毎日の食事は宅配弁当が中心で、味気ない日常でした。そんな中、体力の低下で体調を崩し入院し、食事は生命の源だと痛切に実感しました。壱番館は管理栄養士が、バランスのよい食事を提供してくれるので、毎日3度の食事が楽しみとなりました(入館者 F様)

今月の生き生き入館者様!

「大谷選手を観にアメリカへ」

Y様 85歳 海外渡航が出来るようになり、以前から行ってみたいアメリカへ、今年6月に旅行されたY様。「ロサンゼルスまで12時間かけて、大谷翔平選手にも会って来たわ!」と元気一杯の笑顔でお土産話を聞かせて下さいました。



第12回 健康フェア2023に出展します!

ゆうゆう壱番館コーナーでは、タブレット端末を利用して、ストレス・加齢等による認知機能チェック体験ができます。

- 日時: 10月29日(日) 10:00~16:00
- 料金: 入場無料 ※詳しくはホームページにて
- 会場: 西日本総合展示場新館A・B展示場



スタッフ募集!

職種 登録ヘルパー、介護正社員
入居案内・運営スタッフ

※勤務時間、給与、休日等、詳しい条件はお問い合わせ下さい。



▲採用ページはこちら

■お問い合わせは

ゆうゆう壱番館 TEL093-961-0001

