

# Lcub通信

エルキューブツウシン

2019  
7月号  
Vol.7

発行: 株式会社エヌジェイアイ 健院エルキューブ八山田・三春



興味ある方は是非「趣味力」を手に取り読んでみて下さい。



NHK出版  
秋元康 [著]  
本体 660円



**最近いいなと感じた本**  
**秋元康著「趣味力」**

L-CUB介護支援センター三春  
大千里 知明

皆さんが良く知っているAKB48の生みの親であり、作詞家、作家、映画監督等、エンターテインメントのプロデューサーである秋元康氏の著書「趣味力」をご紹介します。

秋元康氏は18歳頃から放送作家の仕事を始め、40歳頃までは仕事、仕事に追われる毎日を送っていましたが、しかし40歳を過ぎたある時、「自分は仕事ばかりで人生これでいいんだろうか?」と自分と向き合い見つめ直す機会が訪れたそうです。何げに雑誌を見ていたら焼き物作りが目が留まり、そして自分もやってみようかと思いつき行動を起こす……。

超多忙な秋元氏の人間模様や人生に於いて大切な事についてなんだろうかとこの事を気づかせてくれる本です。

「読書の価値あります。」

興味ある方は是非「趣味力」を手に取り読んでみて下さい。

## 7月のスケジュール ※変更になる場合がございます。

### ライフステージ八山田

- ・七夕まつり
- ・管理栄養士、田邊先生の料理教室
- ・外食ツアー
- ・花みずき会(居住者様交流会)

### デイサービス八山田

- ・外食ツアー
- ・スポーツ観戦
- ・七夕まつり

### L-kids八山田

- ・プール開き
- ・七夕交流会

### ライフステージ三春

- ・巡回バス(買い物)
- ・管理栄養士、田邊先生の料理教室
- ・骨密度測定会

### デイサービス三春

- ・饅頭作り体験

### L-kids三春

- ・プール開き
- ・劇団赤とんぼ鑑賞
- ・ふれあい七夕交流会

## 2019 夏のパーティープラン

納涼会や暑気払いに! 要予約4名様より承ります。

### メニュー内容

- ・鶏胸肉のカルパッチョサラダ仕立て
- ・鮮魚のお造り
- ・マグロのカツレツ わさび入りトマトバジルソース
- ・エイヒレのサンバルチリソース蒸し焼き
- ・エルマール特製骨付き豚肉のスペアリブ フライドポテト添え
- ・冷製カッペリーニ
- ・アイスクリームフルーツ添え

※エイヒレは、コラーゲンやコンドロイチンたっぷり! コリコリとした食感が楽しく軟骨まで食べられます! ほくして特製アジアテイストのチリソースでどうぞ!



※写真は4,000円コースのものとなります。



エルマール(八山田)  
〒963-8052 郡山市八山田3-8  
☎024-931-6275



エルマールガーデン(三春)  
〒963-7733 三春町大字山田字クルマヤツ15-2  
☎0247-61-6620

## L-FIT 通信

ポッコリお腹解消篇

## カンタン!! ぽっこりお腹解消トレーニング

今回は、自宅や会社などで誰でも簡単に出来るお腹のトレーニングを紹介したいと思います。まず、これから薄着になる季節にどうしても気になる下腹のトレーニングと脇腹のトレーニングです。これらの種目を10回を目安に体力に合わせ、数セットしっかり行ってみましょう! 是非、簡単なトレーニングなので実践してみてください。



下腹のトレーニング

①背筋を伸ばし、背もたれに背中では付けず椅子に座り、両手で椅子の端を掴む



②膝を伸ばした状態で右脚を浮かせて20秒キープする(左脚も同様です)



脇腹のトレーニング

①背筋を伸ばし、背もたれに背中では付けず椅子に座る



②右の脇腹を意識して、右手で右脚の踵を触るように身体を右側へ倒す(左側も同様です)

### 編集後記

「6月も後半にさしかかり、本格的な夏のシーズンを迎えました。皆様いかがお過ごしでしょうか? 季節の変わり目で体調崩していませんか? ちなみに、気象庁の今年の夏の暑さ予想によりますと、気温はほぼ昨年並みで、猛暑日が続くという事はなさそうです。さて本題に入りますが、エルキューブ通信もリニューアル後、今回で2号目の発行となりました。裏面にあります、エルマールの夏のパーティープランが今年も始まりましたね。夏でも食欲の落ちない私のように、美味しいものをついつい食べ過ぎてしまった...というそんな方はエルフィット通信の連載「ポッコリお腹解消」の椅子に座りながらできる、ながらトレーニングと一緒に腹筋鍛えませんか?」

L-CUB通信委員長 渡邊 美沙紀

エルキューブ八山田・三春  
**入居者募集中!**  
☎ 0120-350-180(三春)  
☎ 0120-933-610(八山田)

看護スタッフ  
介護スタッフ(三春・八山田)  
**職員募集中!**  
☎ 0120-350-180(三春)  
☎ 0120-933-610(八山田)

くっと、健康コミュニケーション **Lcub**  
エルキューブ 検索



健院エルキューブ八山田 〒963-8052 郡山市八山田3-8 ☎024-991-1200 E-mail info@l-cub.jp  
健院エルキューブ三春 〒963-7733 三春町大字山田字クルマヤツ15-2 ☎0247-61-6601 E-mail info\_miharu@l-cub.jp

# ライフステージ 八山田

## 外食ツアー

ライフステージ八山田に  
お住まいの皆様と  
バラ園と焼肉店へ♪

開成山公園のバラ園と29日  
の肉の日にちなみ郡山の焼き  
肉の名店に行ってきました。

まず開成山のバラ園を散策し、咲き誇る  
様々な色のバラたちが迎えてくれました。  
一行は散策を終え、いよいよ焼肉店へ...。  
皆様それぞれ好きなお肉の部位を注文  
し、「名店のお肉は一味違う」と笑顔で話して  
いらしてました。

来月も外食ツアーを開催する予定です。  
次はどこに行くのか、入居者様も今から  
楽しみだと話されていました。



バラ園は色々な種類の  
バラでいっぱい♪



皆さんモウお肉に  
夢中です...♪



# ライフステージ 三春

## 外出ツアー

ライフステージ三春にお住  
いの皆様と猪苗代へ行って  
きました!!

猪苗代にある野口英世記念  
館と、道の駅に行ってきました。

記念館では沢山の資料や生家を見学し、  
様々なことを知る事ができました。道の駅  
では、地元野菜やお米を使用した、美味し  
い食事を頂き、思い思いに買い物を楽しみま  
した。  
天候にも恵まれ、雄大な磐梯山や水面が  
きらめく猪苗代湖を眺めながら、ドライブ  
も楽しんでできました。

記念館前にある  
顔出しパネルで  
パシャリ♪



猪苗代の道の  
駅で、皆さんで  
記念の  
集合写真♪



# L-kid's 三春

## 保育参観

時の記念日にちなんで、時  
計の製作にチャレンジ!

エルキッズ三春では6月に  
入り、保育参観を行いました。  
6月10日の時の記念日にちな  
んで2歳児クラス・1歳児ク  
ラスは、時計の製作をしました。みんなであつ  
の大きな時計を作ったり、保護者の方と一緒  
に、ゆらゆら動く時計を製作し、世界に一つだ  
けの素敵な作品が出来上がりました。

0歳児クラスは、ふれあい遊びを行い、大  
好きなママとスキンシップをとり、自然と笑  
顔が溢れ穏やかで幸せな時間が流れていま  
した♪

登園してしばらくは、緊張した面持ちの子  
ども達でしたが、次第に保育参  
観の雰囲気にも慣れ、後半はい  
つも通りの元気な姿を、沢山見  
ることが出来ました。



パパ・ママと  
一緒に作った  
時計♪  
みんな上手に  
作れたかな?



☆6月の手遊び・うた☆  
むすんでひらいて、いとまき  
かえるのうた、あまだれぼったん、とけいのうた

# デイサービス 八山田

## 外出イベント!!

コンサート鑑賞と男性利用  
者様・女性利用者様に分か  
れての外食ツアー♪

南東北病院のナベホールにて、  
利用者様とコンサートを鑑賞して  
きました。

出演者が、歌を歌いながら書道されている姿に、利  
用者様はとても感動されていました。  
別日に行った外食ツアーでは、男性と女性の利  
用者様に分かれ、それぞれ行ってみたいお店を話  
し合って決定しました。男性の方はファミレスへ、  
女性の方は和食レストランへ行き、思い思いの昼  
食を召し上がりました。昼食後は、足湯や100円  
ショップにて買い物  
を楽しみ、「自分の  
好きな物を食べられ  
たし、美味しかったよ  
♪」100円ショッ  
プは安くていっぱい  
買ったよ」と笑  
顔で話されていらつ  
しゃいました。

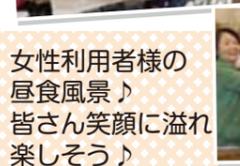
7月は夏らしいイ  
ベントを企画してい  
ますので、皆様で思  
いっきり楽しんで、夏  
の暑さに負けないよ  
うにしたいと思いま  
す!



熱海の  
足湯にて



ナベホールにて  
コンサート  
前にパシャリ♪



女性利用者様の  
昼食風景♪  
皆さん笑顔に溢れ  
楽しそう♪



# デイサービス 三春

## 外食ツアー!!

皆さんで食べ放題のお店へ  
♪帰りには少し寄り道して  
買い物へ♪

デイサービス三春では、外  
出レクリエーションで外食ト  
ライプに行ってきました。

皆さま久しぶりの外食という事で、とて  
も楽しみにされておりましたが、天候はあい  
にくの雨...。少し肌寒い日で気温は下がっ  
ていましたが、利用者様のテンションは気温  
と反比例し、上がっていました!

食事はバイキング形式になっており、種類  
が多く、何を食べようか迷っている方々もい  
らっしゃいましたが、皆様好きな物を好きな  
だけ取っていただき、召し上がっていました。  
食後は近くにあるお店で買い物や、帰  
りは少し遠回りをして、ドライブを楽しいま  
した。

皆さまより、「楽しかった!」「お腹いっぱい  
だ!」「また連れてって!」などの感想が沢  
山聞かれ、大変満足していただきました。



食べ放題ということもあり、  
皆さんこれでもかと言わばかりに  
盛ってます♪



# L-kid's 八山田

## 保育参観

パパ・ママと一緒に様々な  
活動をしました♪

令和に入り初めての保育  
参観を行いました。  
朝は保護者と一緒に登園し、  
クラス毎に活動を行いました。

た。お昼にみんなで一緒に給食を食べて保育  
参観終了となりました。

0歳児クラスはふれあい遊び、1歳児クラ  
スはバクパクアンパンマン製作、2歳児クラ  
スは戸外遊び等、それぞれの年齢に応じた  
活動を行いました。

保護者の方と一緒で、少し照れてしまつ場  
面も見られましたが、降園する時にはみんな  
笑顔でさようならをすることができました。  
子どもたちは、保護者の方と一緒に保育園で  
過ごすことができ、いつも以上にキラキラし  
た笑顔が見られました。



子供たちもパパ・ママと  
一緒に嬉しそう♪♪  
はじけんばかりの笑顔が  
いっぱい!

