

Lcub通信

エルキューブツウシン

2020
12月号
Vol.24

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



◎営業日・営業時間
月曜日～土曜日 9時～17時30分
日曜・祝日・年末年始は休業いたします。

◎訪問可能地域
三春町内
郡山市内
●(全域、中田町や田村町も近いです)
●(全域、糠沢地区まで10～15分程度で訪問可能です)
●(本宮市
●(全域、糠沢地区まで10～15分程度で訪問可能です)
●(田村市
●(ご利用料金
●(全額介護保険から支払われるので、自己負担はかかりません。)

【お問合せ先】
L-CUB介護支援センター三春
TEL 0247-61-6612
担当：大根田(おねだ)

「L-CUB介護支援センター三春」
L-CUB介護支援センター三春は「明るく、笑顔の多い居宅介護支援事業所」で、どんなことでも相談できるケアマネージャーが揃っている」ということをモットーとし、男性1名、女性3名の介護支援専門員(ケアマネージャー)が働く居宅介護支援事業所です。

自宅で生活する上で介護が必要な方やそのご家族の介護相談を受け、必要な介護サービスを利用できるように支援させていただきます。介護サービスを利用しなくても介護相談を随時受け付けておりますので、お気軽にご相談ください。

Lcub 事業所紹介

Lカフェ〜エルカフェ(認知症カフェ)開催♪
認知症カフェとは、認知症の人とその家族が気軽に立ち寄れるカフェのこと、地域の方々とのつながりを作るきっかけができる場所です。エルカフェでは地域住民、介護の専門職など誰もが参加できる場所として、お茶を飲みながら話をして交流を深めることができます。毎回、健康講座と健康体操を実施し、参加されている方に喜んでいただいております。初めて参加される方も楽しく過ごさうございますので、ぜひ参加されたいかがでしょうか。

日時：毎月第2火曜日14時～15時30分
場所：エルマルガーデン
参加費：200円(飲み物&スイーツ付)

※新型コロナウイルス感染症予防対策をしっかりと実施して開催しておりますので、安心してご参加いただけます。

おうち時間
2020 あったかクリスマス
電話予約受付中!!

テーブルを華やかに彩る オードブルご予約受付中

【ご予約受付】12月16日(月)まで 【お渡し日】12月19日(土)～25日(水)ご指定ください

内容)・野菜のマリネベロンチーノ風味
・モッツアレラチーズ
・スモークサーモンと
・小海老のカクテルジェノパソース
・カブとパプリカのピクルス
・フライドポテト
・ソーセージ
・唐揚げ
・4種類のイタリアンハム盛り合わせ
・ペンネアラビアータ

内容)・リソットコロッケ・フライドポテト
・鶏胸肉の低温料理ハルサミソース
・ペンネアラビアータ
・肉のテリーヌ
・野菜のマリネベロンチーノ風味
・トマト・モッツアレラチーズと生ハムのカプレーゼ
・3種類のイタリアンハムとカモ肉のバストラミ盛り合わせ
・スモークサーモンと小エビのカクテルジェノパソース

Go To Eat キャンペーン参加店! プレミアム食事券使えます!!

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

エルマルガーデン(三春)
〒963-7733 三春町大字山田字
クルミヤツ15-2
☎0247-61-6620

※社会情勢により、営業時間や定休日が変わる場合がございます。

L-FIT 通信

パーソナルトレーニングを受けたお客様の声

2020年10月よりエルフィットで開始したパーソナルトレーニング。お客様の一人ひとりの目的に合わせたプログラムとマンツーマンのトレーニングで、早くもお客さまから大変ご好評を頂いております。今回はそんなパーソナルトレーニングを継続して行われている利用者様の声をご紹介します!!

パーソナルトレーニングの目的は?
【お客様の声】フレイル(虚弱状態)を防ぐ為に受けてみようと思いました。
パーソナルトレーニングを継続して行って変わったことは?
【お客様の声】以前に比べて身体のバランス(体幹)が安定してきました。

身体が安定する事によって力も入りやすくなりました。効果を実感する事によりトレーニングに対するやる気がさらに高まっています。エルフィットパーソナルトレーニングは一人ひとりに合った効果的なオリジナルプログラムを作成。有資格トレーナーがおお客様の目的達成をサポート致します!1回40分より可能です。(コロナ対策をとって実施いたします)

お問合せは **L-FIT 八山田 ☎024-991-1045** ・ **L-FIT 三春 ☎0247-61-6614**

編集後記

12月になるといつも「今年もあっという間だったなあ」と思いますが、本当にあっという間で今年もあと1か月で終わります。今年1年を振り返ると新型コロナウイルスの話題を耳にしない日はなかったですね。ソーシャルディスタンスやマスク着用、アルコール消毒の徹底など新しい生活様式が取り入れられ、私たちの生活も考え方も一変しました。外出自粛期間もあり、不自由な思いをする事も多かったですね。エルキューブでも外出レクの自粛や面会制限など皆様にご不便をおかけすることが度々ありましたが、皆様のご協力の下、無事に一年を終えることが出来そうです。来年もまたエルキューブをよろしく願いいたします。

L-CUB通信委員長 折内 薫

エルキューブ八山田・三春 入居者募集中!

☎ 0120-933-610(八山田)
☎ 0120-350-180(三春)

看護スタッフ 介護スタッフ(三春・八山田) 職員募集中!

☎ 0120-933-610(八山田)
☎ 0120-350-180(三春)



L-kid's 八山田

Happy Halloween

合言葉はトリックオアトリート!

今回のエルキッズ保育園八山田のイベントは、ハロウィン子ども達から先生

達までみんなで可愛く仮装し、周辺の散歩と近所にあるスーパーのブイチエーンさんにお邪魔してきました！散歩中には、車の中から手を振ってくれる方や「かわいい〜」と声を掛けてくれる方がいて、子ども達の喜ぶ姿が見られました。ハロウィンの為に練習をしてきた、合言葉の「トリックオアトリート」を大きな声で言えて、たくさんのお菓子をもらい大満足なハロウィンとなりました



Happy Halloween!

たくさんのお菓子ありがとう!



デイサービス 三春

スポーツ フェスティバル

デイの運動会で利用者さんと職員も大健闘です!

毎年恒例秋のスポーツフェスティバルと称し、大運動

会を開催しました。利用者さんと職員が赤組・白組に分かれ、チーム対抗でクイズ合戦・もの送り対決・借り物競争の3競技で競い合いました。

クイズともの送りは、一人ひとり真剣な眼差しで参加し、競技によっては隣席の方と協力する姿がみられました。最後に職員による借り物競争を行い、ぐるぐるパッドからの炭酸飲料一気飲みなど、職員の体の張った姿に、利用者さんも力一杯応援してくれました。

結果は・・・!!僅差で白組が優勝し、職員お手製のくす玉でお祝いし、大盛況の末幕を閉じました。コロナ禍で大変な時期でもありますが、デイサービス三春の理念に楽しんで頂き、笑顔で帰ってもらえるよう、これからも職員一同頑張つて参ります!!



ガンバレ!ガンバレ!

L-kid's 三春

レッツ! クッキング

美味しくてほっぺたが落ちちゃう!

エルキッズ保育園三春では、みんなで力を合わせて掘ったサツマイモでスイーツ

ポテト作りをしました!密を防ぐためクラスごと各テーブルに分かれ、楽しい雰囲気の中クッキングをしました。2歳児はマッシャーを使いサツマイモをつぶし、生地をこねて好きな形にしました。1歳児は「おいしくな〜れ、おいしくな〜れ」と気持ちを入れてサツマイモをつぶし、0歳児もかわいい小さな手で頑張りました。3時のおやつに美味しく焼きたてのスイーツポテトをみんなで食べました。とても甘くてホクホク♪あまりの美味しさに子ども達はみんな、ほっぺたが落ちちゃうような満面の笑みでした☆

ほっぺた落ちちゃう☆



いただきま〜す☆

ライフステージ 八山田

干し柿作り

昔を懐かしみながら作りました

ライフステージ八山田では、入居者様と一緒に干し柿作りを行いました。初めての試みで上手にできるか

どうか不安もありましたが、入居者様は久しぶりの干し柿作りに「懐かしいわ」「楽しい」と喜びながら作業し、甘くておいしい干し柿が出来ますようにと願いを込めて作りました。その後毎日、柿の様子を観察しながら食べられる日を楽しみにしています。おいしくな〜れ!

干し柿は美容にいいらしいですよ〜干し柿に多く含まれているβカロテンには強い抗酸化作用があり、生活習慣病予防やアンチエイジングに効果的だそうですね。皆様も是非作ってみてはいかがでしょうか。



見事に完成!



みんなで協力して作りしました☆

デイサービス 八山田

エルマール弁当で 行楽気分

ゲームも行い遠足気分を味わいました☆

デイサービス八山田では、レストランエルマールに協力していただき、外に

出かけなくても行楽気分を味わおうということで、肉・山の幸・海の幸の3種類のお弁当を用意し、皆さんに好きな物を選んでいただきました。どのお弁当もとても好評で「こんな美味しいレクならいつでも歓迎よ」と言って喜んで完食されました。食事の後は、レクで体を動かして点取りゲームを行いました。美味しいご飯を食べた後は皆さんの動きがとても良く「最高得点を取ってやるー!」と意気込みがみられました。

これからも皆さんに喜んでいただけるようなレクや行事を考えていきたいと思えます。



美味しいよ〜☆ 最高だ!!



ライフステージ 三春

柿の渋抜きと 花の苗植え

みんなで秋を感じました

ライフステージ三春では、入居者様と一緒に渋柿の渋抜きを行いました。皆さん「昔は長くやっただよ」と話をしながら手際よく作業を行いました。2週間後、出来栄を確認し、みんなで食べました。上手に渋抜きできているところと不十分なところがありました。皆さん久しぶりに食べる柿に喜んでいました。

また別の日には、晴れて暖かい陽気の中、パンジーと葉牡丹の苗を植えました。花の色味や大きさなどバランスを考え、みんなで相談しながら植えました。「外の空気は美味しいな」「土いじりはいいね」などの声が聞かれ、皆さんに喜んでいただきました。



晴れて気持ちいい☆



美味しそうに出来ました☆