

エルキューブツウシン

Lcub通信

2023 12月号 Vol.60

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

健食学レストラン エルマール 八山田店

レストラン エルマールは一流シェフによる「生おせち」を2種類、数量限定にて販売しております。今回は2年ぶりにリニューアルした内容となっており、新年にふさわしい豪華な贅を尽くした仕上がりになっております。

当レストランは食を学問と捉え一歩進んだ食の在り方を探求する健食学レストランであることから添加物や余分な調味料などはできる限り抑えながらも素材を存分に活かして仕上げ、ひとつひとつお作りした「生おせち」でございます。

「美食の宝宝箱(3段)」は、和・洋折衷のおせちとなっており、お子様から高齢の方、様々な方々にお楽しみいただけるような内容に仕上げさせて頂きました。「ベジおせち 彩寿(1段)」は、野菜や豆類・穀類を中心に工夫を凝らし、肉・魚介類・卵・乳製品は一切使わず、野菜や大豆たんぱく中心の健康に優れたおせちです。

私たちのおもてなしをぜひお召し上がりください。

※1 ご予約は店舗・FAX・当レストラン、ホームページの予約フォームからお願い致します。

※2 大みそかの午前中にご自宅にお送りさせていただきます(天候・道路状況により配達時間に遅れが生じる場合がございます。何とぞご了承くださいませようお願いいたします。)

新年にふさわしい贅を尽くした「生おせち」数量限定でお届けします！ご予約は今がチャンス！

2年ぶりにリニューアル！

①美食の宝宝箱 3段 ¥35,000 (税込)

②彩寿 ¥16,000 (税込)

ご予約は店舗・FAX・当レストラン、ホームページの予約フォームからお願い致します。

TEL 024-931-6275 FAX 024-991-1218

健食学レストラン エルマール 八山田店 TEL.024-931-6275 FAX.024-991-1218

人生会議(アドバンス・ケア・プランニング)について

～もしもの時のために、自分の希望を話し合ってみませんか～

人生会議(アドバンス・ケア・プランニング)という言葉が耳にする機会が増えてきているかと思えます。病気や大きな怪我などで、いつ命の危機が迫った状況になるかは誰しも分かりません。医療やケアの方法などをどのように考えているかを、大切な方達と定期的に話し合っ、思いを共有しておくことが重要です。郡山市のホームページでも、「わたしの未来ノート」という冊子が作成されました。ダウンロードすることも可能です。

①わたしについて ②もしものときは ③大切な人たちへ ④その他 の構成になっています。

なかなかこのようなお話は、縁起が悪い、聞きにくいなどと避けてしまいがちかも知れません。様々なエンディングノートなども多く出回ようになってきています。これらのノートを活用しながら、自分がどう終末期を迎えたいのか、どうして欲しいのかを伝え思いを共有しておく、周りの家族なども慌てることなく対応できると思います。また、思いはその都度変化もするので、時折話し合う事が望ましいと思います。

お問合せ L-CUB介護支援センター 八山田 ☎024-991-8967 / 三春 ☎0247-61-6612

L-FIT 通信

12月は 回数券30%OFF!!

気が付けばあっという間にクリスマスの季節がやってきました。そんな12月はエルフィットからのクリスマスプレゼントとして回数券30%割引販売キャンペーンを行います!!11枚綴り回数券を通常22,000円(税込)のところ今月かぎり11,000円(税込)で販売!

寒さも厳しく外での運動も難しい季節です。運動をしたくなったら是非エルフィットへ!!

回数券を上手に利用してジムやスタジオで心地よい汗を流しましょう!

おひとりでもよし、ご家族、ご友人とシェアして使うもよし。とってお得なキャンペーンですので是非お見逃しなく!!

キャンペーン期間:2023年12月1日(金)～12月29日(金)

※回数券1枚でジム、スタジオ共にご利用頂けます。

お問合せは L-FIT 八山田 ☎024-991-1045

編集後記

以前にお伝えした通り10月22日に東京で行われたベンチプレスの大会に出場してきました。無事全国大会への出場権を得ることができましたが、減量がうまくいかなかったり自己ベストを更新できなかったりと課題が多く残る結果となりました。全国大会は来年1月。時間はそれほどありませんが己に勝つために課題にひとつひとつ向き合っていきたいと思えます。

L-CUB通信委員長 横田 篤

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)

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(宗像) 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urlミヤツ15-2 ☎0247-61-6601(大森) E-mail info_miharu@l-cub.jp

L-FIT 八山田 ジム1回 無料体験券

※お一人様1回限り
※事前予約が必要です ☎024-991-1045
※有効期限 2023年12月末

L-kid's 三春

さつまいも掘り

たくさんとれたよ☆

エルキッズ保育園三春では、10月12日にさつまいも掘りを行いました。

お気に入りの長靴を持参し、スコップやバケツを持ち、みんなで協力して畑を掘りました。真剣な表情で夢中になって探している子や土やさつまいもの感触を楽しんでいる子など、色々な楽しみ方を見つけていました☆「大きいおとも見つけたー」「いっぱいあったよー」など沢山の声が届いてきて、とても楽しかったです。みんなで見つけたさつまいもは、給食やおやつで提供され「おいしいね」とみんな喜んで食べていました♡

とっても美味しーね♡

たくさん掘るぞー！



たくさんとれました♪

L-kid's 八山田

ハロウィン

みんなで仮装したよ☆

10月31日エルキッズ保育園八山田ではハロウィンのイベントが行われました。お姫様や魔女、吸血鬼等の様々なキャラクターに仮装し、パレードに参加してきました。

また、居住棟で、ハロウィンダンス「カボチャチャチャ」を披露すると利用者様からお菓子を頂き、大満足の子もたちでした。

たんぼ組



ちゅひひ組



ひまわり組

カーズになりきってます♪



デイサービス 三春

運動会

スポーツの秋！白熱大運動会

今年もこの時期恒例の、三春大運動会を10月19日に開催しました。

赤チームと白チームに分かれて挑んだ今年の種目は三種類！一種目は、傘をカゴにし、バランスも重要な「くぐり玉入れ」、二種目は、棒と輪っかを使った「輪っかリレー」、最後は職員による「ぐるぐるバット」、パン食い競争で参加され白熱した試合を繰り広げられていました。最終結果は熱戦の末引き分け！全員に記念のメダルをお渡しし、お互いの健闘をたたえ合っていました。

選手宣誓！



何個入ったかな？

パンの位置が高いよー！？

急げ急げ～！

デイサービス 八山田

紅葉の秋！

みんなで公園散策♪

デイサービス八山田では、10月の爽やかな秋晴れの日に利用者様と近くの公園へ歩行訓練もかねて、散策にでかけました。

公園の木々も色づき始め、久しぶりに外出された利用者様もいたため、秋の気配を感じ「秋晴れで気持ちいいね」「もう冬が来るね」と季節の移り変わりを楽しむことができました。今後も、利用者様が気分転換できるようなイベント企画してまいります。



外は気持ちいいな♪

公園まで散策♪グー！



秋晴れ嬉しい！

風が気持ちいいな♪

ライフステージ 三春

芋煮会

とってもおいしく出来ました！！

ライフステージ三春では、10月20日に芋煮会を行いました！

里芋に人参、白菜・・・中でもサツマイモはエルキユープの畑で育てたサツマイモをエルキッズ保育園の子もたちと一緒に収穫しました☆ 子どもたちも興味津々に見守る中、小ぶりですがたくさん収穫できました！そして野菜を切ったりちぎったり・・・皆様さずがお手です。下ごしらえができると今度はライフステージの玄関の外で炊き出しを行いました。大鍋にお肉や野菜を炒めて、煮込み始めるという順番においが立ち込めてきました。出来上がった芋煮汁は、その日の夕食でふるまわれました！自分たちで作った芋煮汁はおいしいね♡と、とってもおいしくいただきました。

たくさんとれたかな～



外で炊き出しです！

野菜を切ったり・・・

おいしくなにおい～

ライフステージ 八山田

紅葉ドライブ

猪苗代へ行ってきました

ライフステージ八山田では、10月25日に猪苗代の天鏡台へ紅葉ドライブに出掛けました。今年はずっと暖かい日が多く、例年より紅葉は遅れているようでしたが、当日は天気も良く少し色付いた紅葉がキラキラと輝いており、うっとりするような美しい景色でした。

紅葉ドライブの後は、道の駅猪苗代で昼食を取り、お土産を購入してきました。久しぶりの外出に利用者様は大変喜ばれていました。



集合写真～

紅葉の道に散歩～



山の紅葉～

美味しい食事～