

Lcub通信

エルキューブツウシン

2025

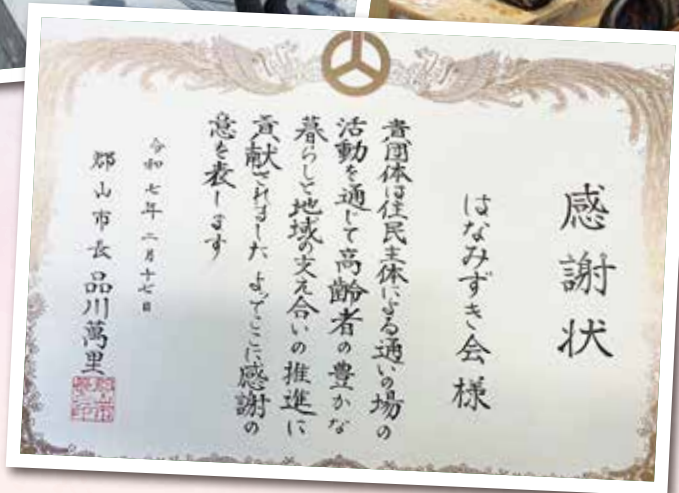
4月号

Vol.76

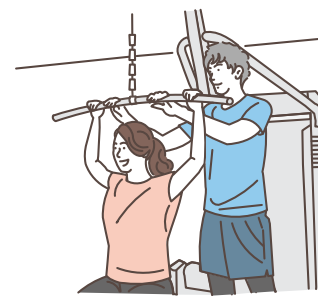
発行:株式会社エヌジェイアイ 健院エルキューブ八山田・三春

L-CUBライフステージ八山田について

エルキューブ八山田では、郡山市と連携して「いきいき100歳体操」を実施しております。エルキューブ八山田では、「はなみずき会」として活動を行っております。今回その活動に対して、健康でいきいきと生活するための取り組みを継続的に実施しているとして感謝状を頂きました。今後も楽しく取り組み健康で楽しみのある生活を送れるよう活動して参ります。



パーソナルトレーニングコンディショニング



トレーニングでお悩みではありませんか？

- ・トレーニングの方法がわからない
- ・効果がでない
- ・プログラムを作成してほしい
- ・自分一人では続かない などお気軽にご相談ください！



プログラム例

健康づくり・ボディーメイク・減量・腰痛、肩こり、疲労緩和・競技スポーツ向けトレーニング・介護、寝たきり予防など

担当：仲田トレーナー
資格：全米ストレングス & コンディショニング協会認定スペシャリスト

料金：30分 3,300円～

※ビジターの方は別途ビジター利用料金が必要です。

最新のトレーニング理論・運動生理学にもとづき、専門トレーナーがマンツーマンで指導いたします！

お問合せ L-FITエルフィット ☎024-991-1045 郡山市八山田3-8



L-FIT YATSUYAMADA
いいね！フォローお願いします！



タオルグリップで血圧低下！

週3～4回、タオルを握るだけで血圧を下げる効果のあるタオルグリップ法です。

タオルを握ると、血管内の血流が変化して一酸化窒素（NO）が分泌され血管が広がり血圧が下がります。

- ① タオルを握った時、親指がほかの指とつかない程度の太さに巻きます。
- ② タオルを2分間、30%程度の力で握ります。
- ③ 1分間ゆるめます。
- ④ 「握る→ゆるめる」を片方2回ずつ、計4回を週3～4回行いましょう。
※ 高血圧の既往がある方は、医師に相談してから行いましょう。



お問合せは L-FIT 八山田 ☎024-991-1045

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 職員募集中！ (三春・八山田)

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

ぐっと、
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ルミヤツ15-2
☎0247-61-6601(高根澤) 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 2025年5月末





ふりふり〜
混ぜ混ぜ〜
お星さまできたよ！
クッキー出来上がり♡
クッキー作り楽しいね！

L-kid's 八山田

卒園クッキング

くっくきー作り楽しかったね！

エルキッズ保育園八山田では、2月18日に2歳児クラスのお友だちが卒園前最後のクッキー作りを行いました。調理師さんからクッキーの作り方や材料のお話を聞き、袋に粉や牛乳を入れ振って混ぜたり手で生地をこねたり型抜きをしたりと真剣な表情で一生懸命取り組んでいました！午後のおやつで出来立てのクッキーを食べ「美味しい」と大喜びの子もたくさん、クッキング大成功です☆

エルキッズで過ごすことが出来るのもあと少し…ここでの思い出を胸に次の幼稚園や保育園に行っても頑張るね！先生たちはみんなのことをいつまでも応援しています。



幼稚園に行っても頑張ります！



ご卒園おめでとう



卒園児2歳児10名



ありがとうございました

L-kid's 三春

卒園おめでとう

ぐずぐずと応援しているよ！

3月22日（土）エルキッズ保育園三春の卒園式が執り行われ2歳児10名がエルキッズ保育園を卒園しました。

園長先生から証書もらい、お父さんお母さんに感謝の気持ちを伝えました。

4月からは新しい環境で、新しいお友だちをたくさん作ってくださいね。

子どもたちの輝かしい未来を、職員一同祈っております。保護者の皆様、たくさん温かなご支援をいただき誠にありがとうございました。ご卒業おめでとうございます。

デイサービス 八山田

節分行事

く無病息災を祈願して！

デイサービス八山田では、2月3日に節分の豆まきを開催しました。鬼役のスタッフに豆の代わりに新聞紙で作ったボールを投げ、「鬼はそと！福はうちー」と皆さん大きな声で呼びかけながら、邪気を払い福を呼び込み、笑顔いっぱいに行事となりました。おやつには甘酒を飲まれ、「あつたまる」と皆さんほっこりとされておりました。来年も豆まきを行い健康で幸せな1年になるよう、皆さんと楽しい行事にしたいと思います。



鬼と一緒に！



鬼 三人衆！



鬼はそと！



にっこり！

デイサービス 三春

節分行事

くみんなで豆まき！

デイサービス三春では2月12日にイベントとして節分豆まきと創作で鬼作りを行いました！

初めに体操をし体を動かした後、紙粘土を使って鬼の人形を作りました。最初は苦戦している様子でしたが、スタッフと一緒に製作し、完成していました！

そして製作が終わった後に3人のスタッフが鬼に変装し登場してくれました！利用者様全員で大きな声で、「鬼は外！福は内！」と掛け声をかけて鬼に豆をなげ、見事に鬼の退治に成功しました！皆様「とても楽しかったー」など多くの笑顔見られていました。



可愛い鬼が出来ました！



鬼退治大成功！



スタッフも一緒に！



鬼は外！福は内！

ライフステージ 八山田

かんぱ〜い♪

くエルキューブ八山田居酒屋開店！

2月25日ライフステージ八山田は1日のみ居酒屋を開店しました。焼きそばや焼き鳥、餃子、おでん、枝豆を食べながらアルコール、ノンアルコールで楽しまれました。初めての試みでしたが24名参加され大盛況でした。定期的に居酒屋を開店したいと思います！



わいわい♪



頑張って作ったよ！



みんなスマイル♡



楽しかった〜！

ライフステージ 三春

さくら会

くバレンタインデー！

2月14日にさくら会にて「ベビーカステラ」作りを行いました。カステラの種作りから、焼く作業、トッピングまで入居様に行って頂きました。

たこ焼き器を使用されるのが初めての入居様もあり、初めは苦戦しておりましたが徐々に上手に焼けておりました。トッピングは、好きなものを好きな様に飾って頂きご自分だけのバレンタインのおやつが出来上がりました。

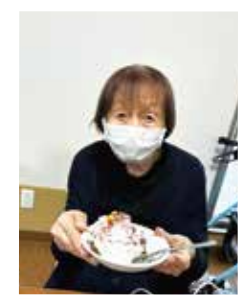
3時のおやつにて皆さんで頂き「おいしいや楽しかったね」との声が聞かれておりました。



上手に焼けてるね！



早く返さなきゃ！



美味しそう



もう少しで完成！