

Lcub通信

エルキューブツウシン

2025
10月号
Vol.82

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

秋のオススメ!!

あさりの出汁が効いた
つり深いクリームパスタ!

復刻版

あさりのクリームスープパスタ

ベーコンの旨味とあさりから取った出汁をたっぷり使用し、
まろやかな味わいのクリームスープに仕上げました。

単品 ￥1,255 (税込 ￥1,380) ランチ
セット ￥1,573 (税込 ￥1,730)

【サラダ・ドリンク・ミニソフトクリーム付き】

ご予約
承り中

皆様、こんにちは!秋風が心地よい季節となりました。
今回のエルマールからおすすめメニューとお持ち帰りオー
ドブルをご紹介します。
秋の味覚、きのこをふんだんに使用しアサリとベーコンの旨
味たっぷりのクリームスープパスタ。
ご家族、会社の集まりを彩るみんなで楽しめるバラエティー
豊かな内容のエルマール特製オードブル。
今年の宴会プランは旬の食材を使った特別コースをご用意
しました。2時間飲み放題プランもございますので是非ご利用
下さい。ご予約は3日前までによりしくお願いします。
皆さまのご予約を心よりお待ちしております。

秋の宴会プラン

2025.9.1 MON ▶ 11.30 SUN

健康学レストラン
エルマール
Restaurant L-Marl

福島県郡山市八山田3丁目8【定休日】毎週火曜日・年末年始

営業
時間
● Lunch Time 11:00 ~ 15:00 (L.O 14:30)
● Dinner Time 17:00 ~ 21:00 (L.O 20:30)

ご予約・お問い合わせ TEL.024-931-6275

大駐車場完備(50台)

エルマール	フィ	デニース様	↑至福島
郡山北工業高校	セブンイレブン様	旧R4	トライアル様
	内環状線		
	総合南東北病院様		



デイサービス三春 ～機能訓練の取り組み～

デイサービス三春では

デイサービス三春では、エアロバイクや豊富なマシンを利用したトレーニング、
プレミアムジムにて、どなたでもご自分のペースで無理なく楽しく体を動かす事
が出来る体操等を行っております。また、理学療法士や柔道整復師による、歩行動
作指導やストレッチ等の個別機能訓練を行い、利用者様一人ひとりにあったリハ
ビリにも力を入れて取り組んでおります。日常動作、身体機能の維持・向上等、気
になる事がありましたら是非ご利用ください。



脳疲労対策 一鼻呼吸で頭をクールダウン

脳は全身のエネルギー消費の20%程度を占めていて、カラダの中で最も発熱しやすい部位
です。外気温が高まると、体温調節のために脳の活動量は上がり脳に疲労が蓄積します。エ
アコンで室温を25～27度に保ち鼻呼吸を3～4回繰り返すことで脳疲労を軽減することができ
ます。

鼻から4秒かけて息を吸う

鼻から冷たい空気を吸い、体内で温められた空気を口か
ら吐き、熱交換をすることで脳を冷やすことができます。就
寝前に行うことで、日中の活動で熱を持った脳を冷やす効
果もあり、睡眠の質を向上させることも期待できます。

7秒息を止める

8秒かけて口から息を吐く

*苦しい場合は3秒で吐き4秒止めて5秒で吐いてもOKです。

リハビリサポート・パーソナルトレーニング会員募集!!

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)

訪問看護師・介護スタッフ 三春 職員募集中!

☎ 024-991-1042 (訪問看護)
☎ 0120-933-610 (介護スタッフ)

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11月末





レッツ！クッキング



きれいになってきた！



カレー作り大成功！



丁寧に種を取って…

L-kid's 八山田

食育クッキング

した。

「カレーライスのつた」を口ずさみながら、エプロンと三角巾をつけて準備は万端。ピーマンの綿と種を取り、丸めたアルミホイルでジャガイモの皮むきのお手伝いをしました。
お給食の時間になりみんなで作ったカレーライスを頂きました。カレーライスの味はそれは絶品だったことでしょうね！！

〜カレー作りに挑戦〜
エルキッズ保育園では、食育の二環で夏野菜（ミニトマト・ナス・ピーマン）の栽培をしています。ひまわり組さんが夏野菜を使ってカレー作りに挑戦しました。



わたげ見つけたよ！



新しいお友達！



お給食だいすき！



虫取りするよ

L-kid's 三春

秋の季節到来

〜スポーツの秋・食欲の秋〜
「〇〇の秋」といえば、皆さんは何を思い浮かべますか？エルキッズ保育園三春の子ども達は、身体を動かすことと食べるのが大好きなので「スポーツの秋」「食欲の秋」を満喫しています。残暑が落ち着いてお外で思い切り遊ぶことができるようになり、大喜びの子ども達です。たくさん身体を動かして遊んだ後は、大好きな給食をモリモリ食べます。
又、9月からは新たに0歳児が2名入園し、ますますにぎやかなエルキッズ保育園三春です。

デイサービス 八山田

スティックサッカー

〜みんなで一緒に盛り上がる〜

スティックサッカーはとても盛り上がり人気があるレクリエーションの一つです。2チームに分かれ、新聞で棒を作成しボールを叩くスティックの完成です。スティックを持ち、ゴール目掛けてボールを打ちます。真剣な面持ちで勝負され、シュートが決まると嬉しさのあまり笑みがこぼれてしまいます。会話も弾み笑顔あふれるひとときでした。

スタッフにとりこり！



かき氷つめたい！



ゴール！



みんな笑顔で！



ライフステージ 八山田

うちわ作り

〜うちわ作りで広がる笑顔〜

ライフステージ八山田の一室では、利用者たちが和やかな雰囲気の中でうちわ作りに取り組んでいます。色とりどりの紙やシール、絵の具を使い、それぞれが思い思いの模様や絵を描いています。スタッフが手を添えながら優しくサポートし、笑顔があふれるひとときです。完成したうちわを手に取り、満足そうに眺める表情には、懐かしさや達成感にじみまします。季節を感じながら、交流と創作を楽しむ温かな時間が流れていました。



思いを込めて



素敵のうちわ出来ました♡



真剣にデザイン考え中



どんな柄にしようかな〜

ライフステージ 三春

富久山夢花火鑑賞会

〜富久山夢花火鑑賞会を開催しました〜

8月2日、富久山の地域花火大会にあわせ、当施設5階ラウンジにて花火鑑賞会を開催しました。ラウンジの大きな窓からは、正面に打ち上がる大輪の花火と、美しく輝く郡山市街の夜景が望でき、ご入居者様やご家族様からは「とても綺麗」「こんな初めてのといった感動の声があがりました。当日は、ドリンクやアイスクリーム、ポップコーンの販売も行い、夏祭り気分も味わっていたながらゆったりとした時間を過ごしていただきました。夏の風物詩を楽しんでいただけた、心に残るひとときとなりました。

アイス美味しい！



花火待ち遠しいな〜



夜空のキャンパス



楽しい花火鑑賞