



健院 L-CUB デイの特色

- ①日常生活の向上と生活の質の向上
- ②自主性を尊重しながら、ご要望に合わせたプランの選択
- ③管理栄養士の考えたバランスのとれた食事の提供
- ④作業療法士・柔道整復師等の徹底した個別機能訓練による自主支援の充実

各種イベントやレクリエーション、園児とのふれあい交流、専用マシン使用のマシントレーニング、リハビリスタッフによる個別機能訓練等、色々な活動を行っております。

お問い合わせ L-CUBデイサービスハ山田 ☎024-991-1070



見学も随時受け付けておりますので、ご連絡お待ちしております。



『週末は山登り』

渡邊 麻貴重

週末は山登りで自然を満喫しています。山頂からの絶景や季節の花々、鳥の声に癒やされ、心も体もリフレッシュしています。



『ソフトボールの監督』

横山 龍虎

中学女子ソフトボールのクラブチームの監督をしています。今年は全国大会ベスト8まで勝ち進みました。これからも、地域の子供達と高齢者のために頑張ります。

**L-CUB
介護支援センター
八山田**



**ケアマネージャー
4人をご紹介します**



『季節の仕事…』

本多 加容子

休日は季節の仕事をするのがストレス解消の一つかな。季節を感じながらの作業にワクワク。今は干し柿! 今年は寒暖の差もあり上手く出来そうだなあ。



『娘のバレーの応援』

佐々 絵美

ママさんバレーは引退。趣味は娘の所属するスポ少のバレーチームを応援することです。練習や大会で休日も忙しいですが、子供の成長を楽しんでいます。



インターバル速歩のすすめ!

一日一万歩では運動強度が足らない!

皆さんの体力向上や生活習慣病の改善には、きつい有酸素運動(最大酸素摂取量)の60%以上の強度が求められます。単なる歩行は30~40%の強度しかないので、たとえ一万歩歩いても効率的な運動効果は望めません。そこでおすすめなのが「インターバル速歩」です。

インターバル速歩の効果

- 筋力(大腿裏側)向上
- 心肺持久性の向上
- うつ的症状の改善
- 睡眠の質向上
- 認知機能の改善
- 骨粗鬆症の改善
- 関節痛の改善
- 生活習慣病の予防・改善

インターバル速歩の方法

ややきついと感じる程度の速歩3分、呼吸を整えてゆっくり歩行3分を1セットとして1日5セット30分を週に3~4回行いましょう。効率的な運動効果が得られますよ!

速歩
(3分)
インターバル
(ゆっくり歩き)
(3分)
速歩
(3分)
インターバル
(ゆっくり歩き)
(3分)



いいね! フォローお願いします!




リハビリサポート・パーソナルトレーニング会員募集!!

お問い合わせ L-FITハ山田 ☎024-991-1045

**エルキューブハ山田・三春
入居者募集中!**

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

**訪問看護師・介護スタッフ
三春 職員募集中!**

三春 ☎024-991-1042(訪問看護)
ハ山田 ☎0120-933-610(介護スタッフ)

ぐっと、
健康コミュニケーション

Lcüb



キリトリ

エルキューブ
検索

健院エルキューブハ山田 ☎963-8052 郡山市ハ山田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ハ山田
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 2026年1月末





では秋の行事が目白押しでした。ひまわり組さんが食育活動の環としてレストランエルマールとのコラボ企画「親子ピザ作り体験」に参加。レストランで親子でピザを作りました。

また「親子遠足」では秋晴れのなか、成山公園で親子のふれあいや家族間での交流を楽しみ、笑顔溢れる時間を過ごすことができました。

L-kid's 八山田

秋の行事がいっぱい! ～楽しい思い出～

エルキッズ保育園八山田では秋の行事が目白押しでした。ひまわり組さんが食育活動の環としてレストランエルマールとのコラボ企画

「親子ピザ作り体験」に参加。レストランで親子でピザを作りました。

「親子遠足」では秋晴れのなか、成山公園で親子のふれあいや家族間での交流を楽しみ、笑顔溢れる時間を過ごすことができました。

デイサービス 八山田

デイ喫茶開催 ～ちょっと優雅なひとときを～

デイサービス八山田では、外出ツアーや要望が多く遠方への外出が難しいため、今回はデイサービスの隣のエルマールにご協力して頂き、デイ喫茶を開催いたしました。

コーヒーの香ばしさに誘われて、イチゴとチョコのロールケーキを召し上がりながら、その美味しさに自然と笑みがこぼれてしまいします。気の合う仲間と楽ししくおしゃべりしながら心も身体もリラックスし、いつもとは違う特別な時間となりました。

「またやつて欲しい。」との声も聞かれ、今後毎月開催する予定です。

ライフステージ 八山田

豚汁を作りました ～とっても美味しい出来ました～

みんなで力を合わせて、具たぐさんの「豚汁」を作りました。手際よく野菜を切ったり、流石長年の経験が光る慣れれた手さばきに感心いたしました。出来上がった豚汁は、具沢山で、豚汁を食べ「体が温まるね」「やっぱり手づくりは美味しいね」と笑顔と会話を弾みました。みんなで協力して作り上げた杯は格別の味わいで心もお腹も満たされました。



たのしかったね！

お父さんお母さんと一緒に公園で遊び、普段とは違った表情の子ども達の様子を見ることができ、先生たちも嬉しかったです。保護者の皆様、ご参加いただきましてありがとうございました。

L-kid's 三春

親子遠足 ～公園で遊んだよ～

エルキッズ保育園三春では、10月某日に親子遠足がありました。開成山公園の遊具で、思う存分遊んできました。保育園にはない遊具遊びに大喜びの子ども達でした。たくさん遊んだ後は、家族でお弁当はとても美味しいそうでした。

お父さんお母さんと一緒に公園で遊び、普段とは違った表情の子ども達の様子を見ることができ、先生たちも嬉しかったです。保護者の皆様、ご参加いただきましてありがとうございました。



「似合ってるよー」「びっくりした！」などの声が聞かれました。創作ではハロウインにちなんだお化けのカボチャを作りました。皆様それぞれ自分の好きなカボチャを創作され、個性あふれる作品が完成しました。その後、仮装したスタッフと各自テーブルで記念撮影を行い、笑顔あふれるイベントになりました。

デイサービス 三春

ハロウイン ～みんなでカボチャ作り～

デイサービス三春では、レクリエーションのイベントで、職員が仮装し、ハロウイン祭を行いました。職員の仮装に皆様、驚いている様子が見られました。

「似合ってるよー」「びっくりした！」などの声が聞かれました。創作ではハロウインにちなんだお化けのカボチャを作りました。皆様それぞれ自分の好きなカボチャを創作され、個性あふれる作品が完成しました。その後、仮装したスタッフと各自テーブルで記念撮影を行い、笑顔あふれるイベントになりました。



秋が深まり、日が暮れるのが早くなりました。朝晩の気温差も激しくなり、温かいものが恋しくなる季節ですね。三春では楽しみにしていた芋煮会イベントが開催されました。食堂で野菜を切ったりちぎったり。今年は室内で煮込みました。お鍋に入りきらないほどの野菜やお肉、きのことなど。煮込むといい匂いがしてきました。芋煮は皆様の夕食に振舞われ、「やのぱり自分で作るとおいしいね」「野菜たっぷりだね」と笑顔あふれ会話もはずみ、美味しい芋煮汁をおじぎりも楽しめました。皆様温かいひとときを過ごしてもらいました。

ライフステージ 三春

芋煮会イベント ～秋の味覚盛りだくさん～

みんなで力を合わせて、具たぐさんの「豚汁」を作りました。手際よく野菜を切ったり、流石長年の経験が光る慣れれた手さばきに感心いたしました。出来上がった豚汁は、具沢山で、豚汁を食べ「体が温まるね」「やっぱり手づくりは美味しいね」と笑顔と会話を弾みました。みんなで協力して作り上げた杯は格別の味わいで心もお腹も満たされました。

芋煮は皆様の夕食に振舞われ、「やのぱり自分で作るとおいしいね」「野菜たっぷりだね」と笑顔あふれ会話もはずみ、美味しい芋煮汁をおじぎりも楽しめました。皆様温かいひとときを過ごしてもらいました。