

エルキューブツウシン

Lcub通信

2025 12月号 Vol.84

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



『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。



『娘のバレーボール 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ボールチームを応援することです。
練習や大会で休日でも忙しいですが、子供の成長を楽しんでいます。

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。

お問合せ L-CUBデイサービス八山田 ☎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。



L-FIT YATSUYAMADA
いいね！フォローお願いします！

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りない！

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す。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！



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)

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 2026年1月末



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一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、開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。



天気に恵まれた親子遠足



お弁当おいしいね



レストランでお食事♡

みんなでピザ作り



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、家族でお弁当タイム！広場にシートを敷き、公園で食べるお弁当はとても美味しかったです。

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。

たのしかったね！



パパとママとお揃い！



バナナおいしい♪



ママパパ大好き！

デイサービス 三春

ハロウィン

～みんなでカボチャ作り～

「似合ってるよ！」「びつくりした！」などの声が聞かれました。創作ではハロウィ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。

「似合ってるよ！」「びつくりした！」などの声が聞かれました。創作ではハロウィ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。



なにができあがるかな？



完成！！



そろそろ完成！



皆様頑張りました！

デイサービス 八山田

デイ喫茶開催

～ちよつと優雅なひとときを～

デイサービス八山田では、外出ツアアのご要望が多く遠方への外出が難いため、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。

「コーヒーの香ばしい香りに誘われて、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ます。気の合う仲間と楽しくおしゃべりしながら心も身体もリフレッシュ、いつもとは違う特別な時間となりました。」「またやって欲しい。」との声も聞かれ、今後毎月開催する予定です。



美味しい！



楽しくおしゃべり



仲良しコンビ！



コーヒーケーキセット

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～

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肉、きのこなど。煮込むといい匂いがしてきました。芋煮汁は皆様の夕食に振舞われ、「やっぱり自分たちで作るとおいしいね」「野菜たっぷりだね」と、笑顔あふれ会話ははずみ、美味しい芋煮汁とおにぎりも楽しめました。皆様温かいひとときを過ごされていました。

おいしくってー！



ちぎってちぎってー



真剣です



上手に切れました♪

ライフステージ 八山田

豚汁を作りました

～とっても美味しく出来ました～

みんなで力を合わせて、具たくさんの「豚汁」を作りました。手際よく野菜を切ったりちぎったり、流石長年の経験が光る慣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」と笑顔と会話も弾みました。みんなで協力して作り上げた一杯は格別の味わいで心もお腹も満たされたひとときとなりました。



みんなで野菜を切ったり



美味しいね♡



美味しいな～♪



グツグツ♪