

Lcub通信

エルキューブツウシン

2026
5月号
Vol.89

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

新委員あいさつ



委員長 デイサービス三春
馬場 琉人

エルキューブ通信委員長を務めさせていただき、事になりました。デイサービスの魅力やイベントの楽しさを伝えられるよう頑張ります。



ライフステージ八山田
常 金萍

明るく楽しく情報をつなぎ、みんなの役に立てよう頑張ります



デイサービス八山田
遠藤 晴美

皆さんに楽しんでいただけるような情報を、たくさんお届けいたします。



介護支援センター八山田
横山 龍虎

L-CUBの魅力がたくさん皆様にお届けできるように1年間頑張ります。



訪問介護八山田
伊藤 佐知子

楽しんで読んでいただけるようにがんばりたいと思います。



エルキッズ保育園八山田
石井 来実

子どもたちの可愛く、元気な姿をたくさんお届けできるように頑張ります。よろしくお願いいたします。



ライフステージ三春
熊田 康子

皆様に少しでも楽しんでいただけるような記事をお届けしたいと思います。どうぞよろしくお願い致します。



介護支援センター三春
谷口 千栄

皆さんに楽しんで読んでいただける内容になるように頑張ります。



エルキッズ保育園三春
石田 美波

エルキッズ保育園の魅力をお届けできるように頑張ります！



エルフィット八山田
仲田 貴之

日々研究・精進し、皆様の健康づくりに役立つ情報を提供していこうと思っております。宜しくお願い致します。



エルマール
伊藤 大祐

食の視点から皆さまにワクワクしていただける情報をお届けできれば嬉しく思います。どうぞよろしくお願いいたします。

エルキューブ介護支援センター三春

こんにちは エルキューブ介護支援センター三春です。私たちは認知症カフェを毎月、開催しています。体を動かしたり、認知症予防の為に健康講座を行い、最後に手作りお菓子とコーヒーやお茶を飲みながら、おしゃべりをさせていただく会です。参加される方も多くなり、みなさん笑って元気になってお帰りになっています。地域ボランティアの方々の協力を得ながら、どなたでも気軽に参加して頂ける交流の場をもつ活動をしています。

- オレンジカフェさくら 偶数月第2木曜日 午前10時～ 三春町役場2階・桜ホール
 - エルカフェ 奇数月第2火曜日 午後2時～ エルマールガーデン
- *オレンジカフェは三春町からの委託事業です。



お問い合わせは L-CUB 介護支援センター三春 ☎0247-61-6612



体脂肪を減らす方法

体脂肪を減らすのは「食事」が9割、「運動」が1割です。今回は食事の習慣を「自然にやせていくモード」にシフトする方法をお話します。

現在の体重(kg) × 3.4 (定数) =

現在1日に摂取しているエネルギー量(kcal) = A

なりたい体重(kg) × 3.4 (定数) =

1日に摂取できるエネルギー量(kcal) = B

👉 A - B = 1日に減らすべきエネルギー量(kcal)

<例>

現在、体重70kgの人が65kgにしたい場合。

70 × 3.4 = 2380 kcal

65 × 3.4 = 2210 kcal

2380 - 2210 = 170 kcal となります。

つまり、1日で170kcal減らすことが出来れば、この人は少しずつ65kgに近づいていく

「自然にやせていく」モードに入ります。1食あたりごはん茶碗3分の1程度です。そんなに難しくありません！



お問い合わせは L-FIT 八山田 ☎024-991-1045 リハビリサポート・パーソナルトレーニング会員募集!!

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!

☎ 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



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(藤川) 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7月末





～ちゅうりっぷ組さん～



～たんぽぽ組さん～



令和8年度スタート!



～ひまわり組さん～

L-kid's 八山田

新しい 出会いの季節

～入園・進級おめでとう～
 4月1日に新入園児が4名、11名が進級し、令和8年度が元気づばいスタートしました。新年度の始まりに、ワクワク、ドキドキな表情を浮かべている子どもたちです。入園・進級式では、園長先生から一人ひとりお祝いのメダルをもらいました。保育士一同お子様の個々のペースを大切にしながら、安心して過ごせるようにまた、色々な経験を重ね充実した園生活が送れるよう関わっていききたいと思います。今年1年ごっつおよろしくお願ひいたします。

L-kid's 三春

入園・進級 おめでとう

～あたらしい春のスタート～
 0歳児2名、1歳児5名、2歳児5名の計12名で新年度がスタートいたしました。新しいお部屋や友だち、先生との出会いにドキドキワクワクしながらそれぞれの歩を踏み出しています。進級したお友だちは、お姉さんお兄さんになり何事にも自分から取り組んだり小さいお友だちにも優しく関わる姿が見られ、成長を感じています。今年度もみんなで楽しく笑顔いっぱい過ごしていきたいと思います。保護者の皆様には引き続き温かいご理解ご協力を賜りますようお願い申し上げます。



春を見つけたよ



進級おめでとう!



にこにこ笑顔



エルキッズへようこそ

デイサービス 八山田

春らんまん

～デイサービスにも春が やって来たよ～
 デイサービス八山田では、毎月季節ごとの行事や壁画などを折り紙や切り絵、貼り絵などを組み合わせ、女性の利用者様を中心に皆さんでこの作品に仕上げております。2月は花紙を使って椿の花を作成し、3月は貼りで梅の花と折り紙でウグイスを作り、4月は切り絵を貼り付け桜並木と折り紙で菜の花を作りました。「きれいにできたね。」と会話が自然と生まれ、季節の移り変わりを感じながら、和やかな空間を演出する事ができました。

上手に出来るかな?



椿と梅の花と一緒に記念撮影



綺麗に出来るかな?



桜並木の前でにっこり!

デイサービス 三春

春のひな祭り イベント

～吊るし雛で笑顔あふれる時間に～
 デイサービス三春では、3月のイベントとして、ひな祭りを行いました。体操で体をほぐした後、吊るし雛に関するクイズで楽しく盛り上がりました。制作活動では、色とりどりの花紙や折り紙を使い、吊るし雛作りに取り組みました。細かい作業にも集中され皆さんそれぞれ個性あふれる素敵な作品が完成しました。完成後は「きれいだね」「上手にできた」と笑顔で見せ合いながら、実際に吊るして鑑賞。華やかな雰囲気になりました。最後に記念撮影を行い、季節を感じられる充実したひとときとなりました。



作品とともに



一つひとつ丁寧に仕上げています



完成した作品と笑顔でハイ、ポーズっ!



真剣な表情で吊るし雛づくり

ライフステージ 八山田

オカリナ演奏会

～楽しいひと時～
 ボランティアの方が来られ、オカリナの演奏を披露してくださいました。やわらかく澄んだ音色が広がり、利用者様の表情も自然とほころび、懐かしい曲の演奏では、手拍子をする方や演奏に合わせて一緒に歌われ、会場は温かな一体感に包まれました。演奏の合間には楽器の説明があり、皆さん真剣な様子で聞かれました。音楽の力で心が和らぎ、穏やかなひとときを共有できた日でした。



素敵な音色



みんなで合唱中



暖かな一体験



これからはじまりま～す♪

ライフステージ 三春

外食ツアーイベント

～カフェとお出かけでリフレッシュ～
 ライフステージ三春ではスプリングカフェを行いました。今回は春らしいイチゴのケーキでほっこり♡おしいかったよ、また食べたい!と好評でした。外食ツアーでは龍宮城に行ってきました。チャイナ服の店員さんに迎えられ店内へ。好きなメニューを召し上がりお腹も心も満足。お買い物もされ、いつもはあまりお出かけされない方もリフレッシュされた様子でした。何買いますか? 龍宮城に～♪



おいしそうだね



龍宮城に～♪



スプリングカフェ