

# Lcub通信

エルキューブツウシン

2026

6月号

Vol.90

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介護支援センター三春

春らんまん“さくらカフェにも花が咲く”

三春に桜の花が咲き誇る暖かな日、三春役場・桜ホールにて『さくらカフェ』が開催されました。三春町からの委託を受けて、ちょうど1年の記念すべき開催です。当日、三春町内だけでなく、郡山市からも、さくらカフェの為にたくさんの方々に集っていただきました。

仲田トレーナーによる健康講座では、熱心にメモを取

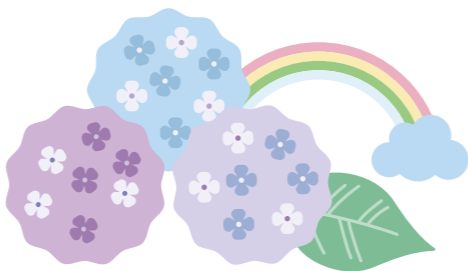


りながら集中して講義に耳を傾けている方。5分間の歩行運動、筋力トレーニングに一生懸命に取り組まれる方。笑顔でみなさん、楽しんでいただけたようです。最後に皆さんと記念写真を撮りました。ハイ、チーズ。

エルカフェでは、笑いヨガや3B体操、寸劇など色々な企画を準備しております。これからも地域の繋がりを大切に活動していきます。



【問い合わせ】  
L-CUB介護支援センター三春  
0247-6.1-6.6.12



## L-CUB 三春ライフステージ ショートステイを利用してみませんか？

ショートステイとは？ 最短1日からという短期間で施設に宿泊ができ、介護や生活支援を受けられるサービスの事です。

ショートステイを活用したい場面

介護をする人



- 出張や旅行などに出かけることになった時
- 冠婚葬祭などで介護者の都合がつかない時
- 体調を崩したり、休息を得たいと思った時

介護をされる人



- ヘルパー事業所が休みなどでヘルパーが来ない日
- 施設に入居した時のイメージをつかんでおきたい時
- 退院直後の一時的な利用

熱中症対策にも

ショートステイなら、室温や湿度が適切に管理された快適な空間で規則正しい生活を送ることができ、熱中症や寒さの心配もなく、ご本人にとってもご家族にとっても、安心して過ごさいただけます。

短期入居者募集

1日だけでもOK!

月額 10,000円プラン

内訳

- 入居料 (ベッド、寝具、光熱費、保険、日用品、他)・・・6,876円/日
- 生活支援費 (介護スタッフの介助支援) 1,100円/日
- 食費 (1日3食) ……………… 2,024円/日



お問合せは

エルキューブ三春 担当：橋本

TEL 0247-61-6601

〒963-7733 福島県田村郡三春町山田字クルミヤツ 15-2

http://www.l-cub.jp



## L-FIT 通信

### 足の疲れ

歩くとスネやふくらはぎが疲れる、だるくなる、つまずきやすい。こんな症状は、足元のコンディションの乱れが影響している可能性があります。スネの骨の外側にある前脛骨筋は、つま先を持ち上げるときに動きます。歩行時には、つま先が地面に引っかからないようにもちあげたり、着地の際は足がドンと落ちないようにブレーキをかけています。前脛骨筋の機能が低下すると…

☞ 少し歩くだけで疲れやすくなる

☞ 段差やちょっとした凸凹でつまずきやすくなる などの変化が現れます。



こんな時は

- 1.片膝を立てる
- 2.膝を軽く押さえ動かないようにする
- 3.かかとは固定して、つま先を左右にボールをまたぐように動かす
- 4.反対側も同様に行う



足裏のアーチ(土踏まず)やコンディションが整い、疲れにくい機能的な足が復活します。ぜひお試しください。

往復30秒



お問合せは

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

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(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8月末



# L-kid's 三春

## クッキング保育

旬の野菜に触れてみよう！  
 エルキッズ保育園三春では、食育活動の二環としてキャベツちぎりを行いました！子どもたちは実際にキャベツに触れ、感触や香りを楽しみながら、興味津々の様子でした。調理師さんにおいしい味付けをしてもらったキャベツを提供してもらった夢中になって食べ進める子どもたち！普段野菜が苦手な子どもも「食べてみる」と挑戦をする姿が見られました。また、この日には特別メニューが提供され、子どもたちは「おいしいね」と笑顔いっぱいでした。食を通して季節の行事に親しみながら楽しく食べるこの大切さを感じられる時間となりました。



真剣なまなざし！

# L-kid's 八山田

## 元気に戸外活動

暖かくて気持ちの良い日！  
 エルキッズ保育園八山田の周りには様々な公園があり、天気の良い日には公園に出かけて伸び伸びと戸外活動を楽しんでいます。草花や虫を観察したり、遊具で遊んだり、広場で駆け回って体を動かしたりと、子どもたちの笑顔が溢れています。  
 2歳児クラスでは、5月の節句に大きなこいのぼりに挑戦しました。お絵描きをしたところを貼っていく、素敵なおいのぼりが完成しました。これからもエルキッズの子ども達がすくすくと育ちますように！



すくすくと大きくなりますように！

# デイサービス 三春

## 春色広がるポップカード作り

笑顔あふれる制作活動！  
 デイサービス三春では、春を感じられるポップアップカードを作成しました。利用者同士で「どの色にしようかな」と相談しながら、花の配置や飾り付けを楽しみながら進めました。完成した作品を手にすると、「上手にできたね」「家に飾りたい」と笑顔あふれ、和やかな時間となりました。季節を感じながら、集中して楽しく取り組むことができました。今後も季節の行事を楽しめるような企画を開催していきます。



上手にできました

# デイサービス 八山田

## 伊藤はじめ一座慰問

あの感動をもう一度！  
 昨年に続き二度目の来訪となる、伊藤はじめ一座の慰問が開催されました。総勢17名の方々による民謡や歌謡曲、踊り全11の演目が披露され、利用者様が大いに盛り上がりました。中盤に差しかけり座長の樂しとトークと、「高原列車は行く」の歌が始まり「汽車の窓からハンカチ振れば」の歌詞に合わせてハンカチを振り、笑い声と歌声で会場が一体化となり、感動の渦に包まれました。最後には利用者様と伊藤はじめ座長で握手を交わし、「また会いに来ますよ」と話されていました！



素晴らしい踊りを披露！

# ライフステージ 三春

## お花見イベント

桜並木をお散歩！  
 ライフステージ三春では13日にお花見イベントを開催しました！三春駅裏に車を停め、桜並木をお散歩：少し散り始めでしたがそれがまた穏やかな風に舞ってひらひらと。地面にもうつすら花びらのじゅうたんのよう♡タンポポも咲いていて桜の淡いピンクと色鮮やかな黄色がとても綺麗でした。来年もここに来たいね！キレイだね！と皆様とても喜ばれていました。お花見のあとは八山田のエルマールにておいしいお食事を堪能されました！



なつかしい笑顔とハイチーズ！

歩くのもいいね～

# ライフステージ 八山田

## 春との出会い

桜のお花見会！  
 4月にお花見へ出かけました。春のやわらかな日差しの中、満開の桜が咲き誇り、利用者様は自然の美しさに触れながら穏やかな時間を過ごされました。外出の機会が少ない方にとっても、季節を感じられる貴重なひとときとなり、笑顔が多く見られました。「きれいだね」「来てよかった」といった声も聞かれ、心身のリフレッシュにもつながりました。職員にとっても利用者様の喜ぶ姿が印象的な一日となりました。



美味しい昼ご飯

出発するよ～

綺麗な桜

集合記念！