

Lcub通信

エルキューブツウシン

2026

7月号

Vol.91

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



デイサービス三春

熱中症に気をつけましょう！

～こまめな水分補給を心がけましょう～



暑い日が増えてきました。これからの季節は熱中症に注意が必要です。

熱中症予防には、こまめな水分補給がとても大切です。しかし、「トイレが近くなるから」と水分を控えてしまう方も少なくありません。特に高齢になると喉の渇きを感じにくくなるため、気付かないうちに水分不足になってしまうことがあります。



熱中症

に気をつけよう！

こまめな水分補給



直射日光を避けよう



温度・湿度に注意



涼しい服にしよう



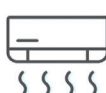
冷却グッズを活用しよう



適切な塩分補給



適切な冷房利用



しっかり眠ろう



食事やおやつの時間だけでなく、普段から少しずつ水分を摂ることを心がけましょう。お茶やお水を手の届く場所に置いておくのもおすすめです。また、室内でも熱中症になることがあります。エアコンや扇風機を上手に活用し、室温や湿度にも気配りしましょう。

十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけながら、暑い夏を乗り切りましょう！



★
私たちがサポートできること
★



病状の観察
健康チェック

体調の変化に気づき、
早めの対応を行います



医療処置・
医療機器の管理

点滴、カテーテル、
吸引、在宅酸素など



日常生活の支援

清潔ケア、食事・排泄の
サポートなど



リハビリテーション

ご自宅での生活に合わせた
リハビリを行います



ご家族への支援・相談

介護の悩みや不安に
寄り添います

医師やケアマネジャーなど、多職種と連携し、安心の在宅療養を支えます。

訪問看護とは、医師の指示に基づき、自宅で療養されている方やご家族に対して、看護師やリハビリスタッフが療養生活を支援するサービスです。ご病気や看護でお困りのことがありましたら、いつでもお気軽にご相談ください。

エルキューブ訪問看護八山田

☎ 024-991-1042

受付時間 9:00～17:30

対応エリア

郡山市・三春町
須賀川市・本宮市



医療保険・介護保険のどちらでもご利用いただけます。

L-FIT
通信

ショートフットエクササイズ

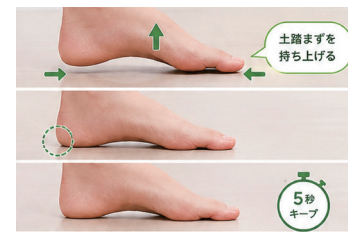
今回はショートフットエクササイズをご紹介します。「足の指を曲げずに土踏まずを持ち上げる運動です。足腰の安定や転倒予防に役立ちます。」

期待できる効果

- ・疲労しにくい足裏アーチの強化
- ・扁平足・外反母趾の予防・改善
- ・バランス能力向上・転倒予防
- ・歩行の安定性向上



エクササイズの方法



1. 足をリラックスさせて指を広げます。
2. かかとと床につけたまま。指のつけねとかかとを近づけるイメージでアーチ(土踏まず)を持ち上げます。
3. この時、なるべく指を曲げないように注意しましょう。
4. 5秒間姿勢をキープしたら5秒間ゆるめ、これを10回繰り返します。

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)

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(蔵川) 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9月末



L-kid's 八山田

食育活動

～野菜を育てよう～

エルキッズ保育園八山田では、2歳児のひまわり組のお友だちは、食育活動の一環として、今回はミニトマト、ナス、ピーマンの3種類の夏野菜の苗植えを行いました。苗は優しく持つことを伝え、お友だちと一緒に優しく持ち、ふんわりと土をかけることができました。最後は「大きなあれ」とおまじないをかけながら、ジョウロで水をあげました。育てた夏野菜は給食で提供予定です。美味しいお野菜ができますように！

大きく育ちますように！

美味しいお野菜ができるかな

優しく持って植えよう

野菜を育ててみよう！

笑顔あふれる 保育参観

～親子で楽しい時間を過ごしました～

進級入園から一ヶ月半程が経ち、少しずつ慣れてきた子どもたちの様子を保護者の皆様にご覧頂きました。いつもと違う雰囲気緊張した面持ちの子どもたちでしたが時間が経つにつれて笑顔も増え製作やお散歩など各クラスでの活動を楽しむ姿が見られました。またファミリーデーにちなみ、日頃の感謝に気持ちを込めて製作したプレゼントをおうちの方へ渡しました。少し照れながらも「ありがとう」の気持ちを伝える子ども達の姿がとても微笑ましかったです。

お忙しい中ご参加頂いた保護者の皆様ありがとうございました！

触れ合い遊び楽しい～

カメラを作ったよ！

いつもありがとう

一緒にシールを貼ったよ

デイサービス 三春

皆で楽しむ！ レクリエーション ゴルフ

～狙いを定めてナイスショット！笑顔と歓声が響く時間～

デイサービス三春では、レクリエーションの時間を使い、室内で楽しめるゴルフゲームを行いました。利用者様それぞれクラブを握り、狙いを定めてボールを打ちました。得点エリアを目指して、真剣な表情で挑戦される姿や、見事に高得点へ入った際の笑顔が印象的でした。順番を待つ合間も「頑張れ！」と声援が飛び交い、会場は大いに盛り上がりました。楽しみながら腕や体幹を動かし、集中力や手先の運動にも繋がる、笑顔溢れるひと時になりました。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。

じっくり狙いをさだめてっ

高得点目指してっ！

みんなのお手本になるかな～

よく狙って！

デイサービス 八山田

父の日・母の日＆ 行楽弁当

～心もお腹も満腹です！～

5月に母の日、6月に父の日のイベントを開催し、日頃の感謝の気持ちを込めて「ありがとう」のメッセージカードを送りました。「家に飾っておこう」「こちらこそお世話になり感謝します。」と逆に温かい言葉をいただき、心がほっこりしました。感謝の気持ちを伝えるっていいですね！

5月末には、ご要望にお応えし、松月堂のハンバーグ弁当を食べました。「美味しい！」「たまにはいいね！」と会話も弾み笑顔あふれるひとときとなりました。

美味しいね！

いつもありがとう

感謝の気持ちをこめて！

手作りのカーネーションと一緒に！

ライフステージ 三春

花苗植えと ～どちらの骨密度測定～ すね～

ライフステージ三春では5月18日に小さな花壇に夏の花と野菜を植えました。鮮やかなマリーゴールドやミニトマト、ナス、きゅうりを植えて久しぶりの園芸活動に自然と笑顔がこぼれ、苗の成長が楽しみだと入居者様同士会話も弾んでいました。

午後には明治乳業様のご協力の元、骨密度測定会を行いました。アドバイザーの方のお話を皆さん真剣に聴かれました。骨にはカルシウムとビタミン、適度な運動が必要！無理なく出来る範囲でコツコツ続けていきましょう！

この辺りまでじゃう

キレイに咲くといいな

どうしようか？

骨密度勉強会

ライフステージ 八山田

母の日イベント

～美味しいケーキを食べましょう～

居住棟では母の日スイーツイベントを開催しました。日頃の感謝の気持ちを込めて、色鮮やかなフルーツを盛り合わせた華やかなケーキをご用意し、ご利用者の皆さまに楽しんでいただきました。当日は「甘くておいしいね」といった声が沢山聞かれ、自然と笑顔があふれる温かな時間となりました。ご利用者同士の会話も弾み、和やかな雰囲気の中で楽しいひとときを過ごしていただくことが出来ました。

美味しかった～

美味しいケーキ

いただきま～す

母の日おめでとうございます