

# Lcub通信

エルキューブツウシン

2026

9月号

Vol.93

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

## ライフステージ八山田のご紹介



ライフステージ八山田は、若い方からご高齢の方まで、安心して暮らしていただける賃貸集合住宅です。

長期でのご入居はもちろん、短期間でのご利用も可能。初期費用もかからず、急なご事情による緊急入居にも対応しています。

また、将来介護が必要になった場合も安心です。系列の介護・看護サービスをご利用いただくことで、住み慣れたお部屋で、そのまま暮らし続けることができます。

毎日の暮らしをより楽しく、充実したものにしたいというよう、季節に合わせたイベントやレクリエーションも毎月開催しています。



これまでも七夕イベントや夏祭りなどを開催し、今後はいも煮会など、皆さまで楽しめるイベントも予定しています。

さらに、看護師による健康講座や、フィットネストレーナーによる健康体操も開催しています。楽しみながら脳の活性化や身体機能の維持・向上を目指し、「元気に、自分らしく暮らす」ための活動をこれからも積極的に企画してまいります。

「今すぐ入居したい」という方はもちろん、「将来のために住まいを考えておきたい」という方も大歓迎です。見学・ショートステイは随時受付しております。施設の雰囲気を実際に見て、ゆっくりご検討いただけますので、どうぞお気軽にお問い合わせください。

## 介護保険を初めて利用される皆様へ

### ◎居宅介護支援事業所とは？

居宅介護支援事業所は、介護が必要な方々が自宅で適切な介護サービスを受けられるように、プランを立てたりサポートを行ったりする機関です。ご利用者の状態を踏まえたケアプランの作成や、必要なサービス提供の調整を行います。

### ◎居宅介護支援事業所の利用手順

1. 相談・お問い合わせ
2. 要介護認定の申請
3. ケアプランの作成
4. サービスの選択・契約
5. サービスの利用開始

- 訪問介護（ヘルパーの派遣）
- デイサービス（通所介護）
- 訪問看護
- 福祉用具のレンタルや住宅改修 など

以上が、居宅介護支援事業所を利用する際の基本的な流れです。お一人おひとりの状況に合った介護プランで生活をサポートいたします。不明点や支援が必要なものがありましたら、いつでもお気軽にお問い合わせください。



お問合せは L-CUB 介護支援センター 八山田 ☎024-991-8967 三春 ☎0247-61-6612



## 老化予防と朝の散歩

老け込む人と若々しい人の違いは、「朝時間」の使い方にあると最新医学が実証しました。特に老化防止に効果的と言われるのが朝の「日光浴」と「自然の中での散歩」です。

### 朝の日光浴と散歩が大事な3つの理由

- ① 体内時計は毎朝リセットしないとズレる
  - ・朝に光を浴びないと、体内リズムがズレる
  - ・体内時計がズレると自律神経やホルモンが乱れ老化が進む
- ② 朝の光が「夜の深い睡眠」につながる
  - ・朝日を浴びると約15時間後に睡眠に関わるメラトニンが分泌される
  - ・深い睡眠に導き、細胞と脳が修復され老化を防ぐ
- ③ 朝に動く「若返りホルモン」が最大化する
  - ・朝の散歩でセロトニンという若返りホルモンが最大化する
  - ・朝の光+散歩でメンタル、血糖値、代謝が整う



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11月末



## L-kid's 八山田

### 夏本番！ 楽しい夏祭り♪

～忍者修行の巻～

エルキッズ保育園八山田では、8月1日に大イベントとなる親子夏祭りを行いました。今年のテーマは「忍者」。

この日に向けて子どもたちと一緒に準備を進めてきました。

当日は忍者になりきり、巻物を持って様々な試練に挑戦！保護者の方と一緒に「手裏剣道場・真剣白刃取り」や「水遁の術」のゲームに挑戦し、「からくり屋敷」で様々なからくりを乗り越え、最後にお宝をゲットしました。夏の素敵な思い出の1ページとなりました。

じゃぶじゃぶ池で水遁の術



手裏剣道場・真剣白刃取り



嵐のからくり屋敷大脱出！



## L-kid's 三春

### 昔ながらの夏祭り

～家族で楽しむ夏の思い出～

エルキッズ保育園三春では、7月24日に親子夏祭りが開催されました。今年のテーマは昔ながらの日本の祭り。屋台やゲームコーナー、夜市など子ども達が楽しめる様々なコーナーが並びました。親子で一緒にブースを巡り、ゲームに挑戦したり屋台の食べ物を楽しんだりしながら夏祭りならではの賑やかな雰囲気を楽しみました。浴衣や甚平に身を包んだ子ども達の姿も多く見られ、会場は笑顔や楽しそうな声でいっぱい！家族で夏の楽しいひとときを過ごす事ができました。保護者の皆様、暑い中ご参加いただきありがとうございました。

輪投げ上手～！



このお面似合ってます？



かき氷体験！



どれもおいしそうだな～



## デイサービス 八山田

### カラオケ大会

～みんなで楽しいひとときを～

デイサービス八山田では歌好きな利用者様が多く、この度カラオケの機械を導入し、午後のレクリエーションの時間を活用しカラオケを楽しんでおります。皆様それぞれ十八番の歌があり「さざんかの宿」「憧れのハワイ航路」「雪椿」等、素晴らしい歌声を披露されております。

歌が上手いスタッフが「兄弟船」を歌うとその歌声に聞き惚れてしまい、「銀座の恋の物語」をデュエットしてほしいと女性の利用者様に人気です。皆さんで盛り上がり楽しいひとときを過ごすことができました。

スタッフと一緒にデュエット！



真剣な表情



晴れたそら～



カラオケ大好き!!

## デイサービス 三春

### 狙って！転がして！ お手玉カーリング！

～力加減が勝負のカギ～

皆さん、狙う場所や力加減を考えながら、「投て真剣に挑戦されました。高得点に入ると笑顔が見られ、周りからも「おしいー」「すごいっ！」と声援が飛び交いました。楽しみながら腕を動かし、集中力や手先の運動にもつながり、皆さんで楽しさや喜びを共感し、笑顔あふれる時間を過ごされました。

職員と狙いを定めて挑戦っ！



高得点を狙って、真剣な表情です！



狙った場所に  
入るかな？ドキドキっ



目標めがけ  
シュートっ！



## ライフステージ 八山田

### セタレク

～幸せを祈りましょう～

7月、居住棟では七夕イベントを開催しました。利用者様には、それぞれ思いの願いごとを短冊に書いていただき、笹竹に飾り付けを行いました。「健康に過ごせますように」「家族と笑顔で会えますように」など、心のこもった願いがたくさん並び、季節を感じられる温かい雰囲気となりました。飾り付けの際には利用者様同士で会話も弾み、笑顔が多く見られました。イベントの最後には、冷たいゼリーとお茶を召し上がっていただき、「おいしいね」「楽しかった」と喜びの声が聞かれました。季節の行事を通して交流を深め、楽しいひとときを過ごすことができました。

飾り付け始めましょう～



美味し～



完成です～



願いを込めて



## ライフステージ 三春

### 花火と居酒屋レク

～夏の風物詩鑑賞しながら談笑～

ライフステージ三春では8月8日富久山の花火大会に合わせて居酒屋レクを行いました！ちやうどTVでは甲子園の中継があり、夏の風物詩だね！準備大変だったでしょう？すごくおいしい！と好評でした！普段交流の少ない他の階の方ともお話できて楽しかった！花火もキレイ！おつまみちやうどいいね！アルコールを飲まれる方もいても会話が弾んでいました。夕食メニューも天ぷらにケーキと御馳走でした！皆さんペロリと完食されました！

たまや～



お・つ・ま・み♡



ハイボールどうぞ！



夕食もごちそう