

エルキューブツウシン

2026

10月号

Vol.94

Lcub通信

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

エルマール 秋のおすすめ通信

いつも当店をご利用いただき、誠にありがとうございます。
心地よい秋風とともに、食欲の秋がやってきました！
エルマールでは、今しか味わえない特別な秋限定メニューと、お集まりにぴったりの宴会プランをご用意して、皆様をお待ちしております。

今月の一押し！

秋限定ランチパスタ

たっぷりきのこの

明太子豆乳カルボナーラ

単品 **¥1,255** (税込 ¥1,380) ランチセット **¥1,664** (税込 ¥1,830)
【サラダ or スープ・ドリンク・ミニソフトクリーム付き】



平日・日曜・祝日 11:00-19:00 (L.O18:00)の通し営業

金曜・土曜・祝前日 11:00-21:00 (L.O20:00)の通し営業

定休日 毎週火曜日・年末年始 お食事内容やご予算のご相談も柔軟に応じます。お気軽にお問い合わせください。



デイサービス三春

～機能訓練の取り組み～

デイサービス三春では、エアロバイクや豊富なマシンを活用したトレーニング、プレミアムジム。ご利用者ご自身のペースで無理なく楽しく身体を動かせるよう取り組んでおります。また、理学療法士による歩行訓練の指導や、ストレッチ、個別機能訓練を行い、ご利用者一人ひとりに合わせた支援を大切にしています。日常生活動作や身体機能の維持・向上に繋がるよう、今後も楽しく取り組める環境づくりを進めて参ります。



運動不足解消のために -NEATチャレンジ-

(株)エヌジェイアイ L-CUB事業部 健康経営支援担当
全米ストレングス&コンディショニング協会認定スペシャリスト 仲田真之

NEATってなに？

Non Exercise Activity Thermogenesisの略で日本語では「非運動性熱産生」と言います。トレーニングやスポーツなどの運動以外の身体活動で消費されるエネルギーのことです。現代人の運動不足は、このNEATの減少が主な原因となります。

NEATを増やそう

- 1.座っている姿勢を正す
- 2.意識的に早歩きをする・歩幅を大きく歩く
- 3.積極的に階段を使う
- 4.テレビCM中にスクワットを10回
- 5.歯磨き中にかかと上げを10回 など

意識的に行う事でNEATを一日に50kcal～100kcal増やすことができ運動不足解消のきっかけになります。さあ皆さんでレッツチャレンジ！



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！
(三春・八山田)

☎ 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(蔵川) E-mail info_miharu@l-cub.jp

※キリトリ

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12月末





ツルツルしているね



大きなスイカだね



みんなで一緒にやってみよう♪

力を込めて、それ!!

いねー!「冷たい!」と実際に触った感想を伝えあっています。今回は柔らかい棒を使って、スイカ割りにいざ挑戦!スイカ目掛けて振りかぶり、ポンーと上手に叩いています。「できた!」と子どもたちも嬉しそうに表情を浮かべています。

おやつで提供してもらい、冷たくて甘いスイカに幸せそうな子どもたちでした♪

L-kid's 八山田

夏の風物詩!

〜スイカ割りに挑戦〜

エルキッズ保育園八山田では、大きなスイカでスイカ割り体験をしました。先生が大きなスイカを運んでくると、子どもたちは興味津々。「重

デイサービス 八山田

秋を満喫!!

スポーツの秋編

〜体を動かしリフレッシュしよう〜

毎日気温の高い日が続きますが、時折吹く風が秋を感じさせる季節となりました。デイサービス八山田

では今回スポーツの秋をテーマに、日頃利用者様が取り組まれているマシントレーニングや個別機能訓練、三運動会の様子をご紹介したいと思います。

「マシン運動や歩行訓練をして足が動くようになってきました。」と頑張っている様子が受けられます。三運動会では、2チームに分かれ玉入れとピンポン玉運びを行いました。終始笑顔が飛び交い、心も身体もリフレッシュされました。慎重に!!



上手に入るかな?



頑張ってます!



リハスタッフの指導のもと



L-kid's 三春

夏の風物詩!

〜大きなスイカにみんな挑戦!〜

エルキッズ保育園三春では、夏の楽しい行事のひとつ「スイカ割り」をしました。大きなスイカを目の前にすると「大きいね!」と興味津々の子どもたち。順番に棒を持ち、「えい!」と力いっぱい振り下ろしました。周りのお友だちも「頑張れ!」と声援を送り、みんなで盛り上がりました。最後はみんなでスイカを味わい、「甘い!美味!いいね!」と夏の味覚を楽しみました。夏ならではの遊びを通して、友だちと一緒に楽しむ喜びや季節を感じる経験が生まれました♪

スイカ大きいね!



まだ割れないな〜



スイカマン参上!



スイカ割り大成功!



デイサービス 三春

夏を彩る納涼祭

〜笑顔と交流が広がる特別な日〜

今年もデイサービス三春では、夏の恒例行事「納涼祭」を開催しました!

会場には夏らしい飾り付けが施され、いつもとは少し違った雰囲気の中、皆さまと楽しい時間を過ごしました。お祭りならではのゲームや催しを楽しみながら、自然と笑顔や会話も広がりました。職員と利用者が一緒になって盛り上がり、暑さを吹き飛ばすような元気いっぱいの日となりました。

夏の思い出の一つとして、皆さまの心に残る納涼祭となりました。



ヨーヨー釣りに挑戦!何色が釣れるかな?



狙って、投げて、倒して!ストライク目指して頑張りました!



アツアツのたこ焼き!お祭りの定番をみんなで?



的当てゲームで大盛り上がり!皆さん真剣そのもの!

ライフステージ 三春

絵画教室

〜教わったことを思い出しながら〜

毎月好評の絵画教室を今回は1階で開催しました。皆さん真剣に色を重ねている姿がとても印象的です!

時間内では足りず宿題にされた方も。後日石倉先生にみていただくと、全ての作品をじっくりと見つめ、上手くなっているみんな・・・との言葉♪そして色鉛筆を手に少しかくアクリル絵具を加えて下さいました♡遠くの山はもつと濃くして、雲も下の方を濃く、紫を引き立てるようになど。同じ下絵でも個性豊かな作品に仕上がりました!

先生ありがとうございました!



皆さん真剣です



細かいところまで丁寧に



素晴らしい作品です

ライフステージ 八山田

居酒屋レク

〜居酒屋大盛況〜

今月は、居酒屋レクを開催しました。普段とは少し違った居酒屋の雰囲気を楽しんでいただけるよう、企画をし、美味しい料理や飲み物を召し上がりました。食事しながら会話も自然と弾み、皆様の笑顔が多く見られ、和やかで楽しい時間を過ごされました。カラオケを行い、好きな歌を歌ったり、他の方が歌っている姿に拍手をくわえながら、楽しく盛り上がりました。普段とは違う楽しい時間を過ごしていただき、良い思い出となるレクになりました。



カラオケ上手だね〜



楽しくカラオケ



美味しいお酒と料理



楽しい居酒屋