

エルキューブツウシン

2026

11月号

Vol.95

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

ライフステージ三春のご紹介

ライフステージ三春は、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。おひとりおひとりのご希望や状態に応じて、自由にサービスを選んで頂けます。

毎日の暮らしをより楽しく、充実したものにしていけるよう、季節に合わせたイベントやレクリエーションを通して笑顔あふれる毎日をサポートして参ります。



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

- 在宅サービスが来ない時
- 施設のイメージを損んでおきたい時
- 孤独を感じた時

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、安心して過ごしていただけます。

短期入居者募集

1日だけでもOK!

日額 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: 藤川・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



L-FIT_YATSUYAMADA

いいね! フォローお願いします!



筋トレで守る骨の健康 ~筋力を鍛えて、骨と未来を守りましょう~

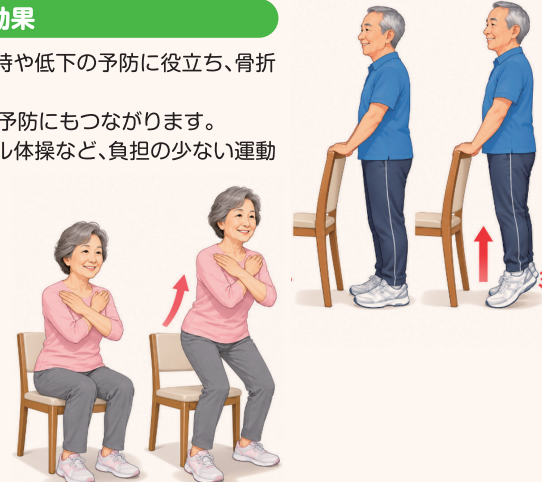
筋トレがもたらす効果

筋トレで骨に適度な刺激を与えると、骨密度の維持や低下の予防に役立ち、骨折のリスクを抑えられます。

また、筋力がつくことでバランス能力が向上し、転倒予防にもつながります。椅子を使ったスクワットやかかと上げ、軽いダンベル体操など、負担の少ない運動も多く、高齢の方でも無理なく始められます。

なかでも、下半身を鍛えるスクワットは骨に適度な負荷をかけられるため、骨の健康づくりにおすすめです。

エルフィットでは、目的に合わせた効果的なプログラムを多数ご用意しています。ぜひご利用ください。



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 (藤川) 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 2027年1月末



岩登りにも挑戦！



お花をたくさん見つけたぞ



金木犀のいい匂い♪



黄色の葉っぱがあったよ

L-kid's 八山田

秋晴れの公園散策

♪気持ちいいお天気だな♪♪

季節が移り替わり、心地よい天候が続く今日この頃。エルキッズ保育園八山田では秋の自然に触れ合いながら、ゆったりと公園活動を楽しんでいます。戸外活動が大好きな子どもたちは元気にすべり台やアスレチックに挑戦したり、お友達とおいかけて遊んで楽しんでいます。また、色付き始めた落ち葉拾いや、草花を見つたり、飛んでいくトンボを眺めて色々な所で秋の自然をみついたり感じています。子どもたちの発見や驚きに共感しながら、楽しんでいきたいと思えます♪

L-kid's 三春

秋の味覚を 楽しもう！

♪コロコロ♪楽しいおだんご作り♪

エルキッズ保育園三春では、「十五夜」にちなんで、お月見だんごのクッキングを行いました。エプロンや三角巾を身につけ始まる前からワクワクした様子の子もたち。生地を手のひらで丸めたり形を整えたりして一つひとつ丁寧に作りました。自分で作ったおだんごはいつも以上に美味しく感じたようで「美味しいね」と笑顔いっぱい味わっていました。秋の季節を感じながら楽しいクッキングの時間となりました！



上手にできたね！

出来たてのおだんご美味しい！

丸めるの難しいな

先生と一緒にこねこね

デイサービス 八山田

秋を満喫!! 食欲の秋編

♪みんな大好きカレーの日♪

草花も色づき始め、すっかり秋色となりました。前月に引き続き「秋と言えば」と伺うと、大半の方が「食欲の秋」と返答されております。デイサービス八山田では毎日の昼食メニューの中でカレーは特に人気で、月に3回程提供させて頂いております。「みんなで食べると美味しいね」と、いつしか心もお腹も満足されておりました。

また、シルバーウィークに少人数での食事が開催され、楽しくおしゃべりしながら、いつもと違う雰囲気味わう食事は格別なものでした。皆さまにも味わって欲しいので今後も開催する予定です。

カレー大好き！



パスタも美味しい！



味わってます



楽しく女子会しました♪

デイサービス 三春

笑顔あふれる1日

♪楽しい時間をみんなで♪

デイサービス三春では、子ども達との交流やレクリエーションを楽しみました。子供たちの訪問に利用者様も自然と笑顔になり、手作りの作品を見せ合ったり、プレゼントを受け取ったりと、暖かい交流の時間となりました。また、レクリエーションでは「お手玉投げ」に挑戦。狙いを定めてお手玉を投げ、入った場所や得点を競いながら、皆さま楽しそうに参加されました。笑い声や歓声が響き、楽しく充実した時間を過ごすことができました。

かわいい笑顔に、こちらニコニコ！



「入った！」歓声が上がりました♪



狙いを定めて、お手玉投げに挑戦！



子供たちと楽しくふれあいました♪

ライフステージ 八山田

敬老の日

♪ケーキでお祝いしました♪

今月は、敬老の日のお祝いとしてお茶会を開催しました。日頃の感謝と長寿のお祝いの気持ちを込めて、ケーキと温かい緑茶をご用意しました。皆様ケーキを見て笑顔になり、「おいしいですね」と会話を楽しまれる姿が見られました。緑茶をいただきながら、昔の思い出や日々の出来事についてお話しされ、和やかに楽しい時間を過ごしました。笑顔と会話があふれる、心温まるひとときとなりました。これからも季節の行事を通して、楽しく過ごしていただける時間を大切にしていきたいと思えます。

敬老の日おめでとう



楽しいお茶会



これからも元気で



美味しく頂きま～す

ライフステージ 三春

食欲の秋

♪豚汁を作りましょう♪

秋が深まってきた今日この頃、朝晩寒くなってきた頃にちよつと良いのが豚汁です！皆さんに調理していただきおいしい豚汁が出来上がりしました。慣れた手つきで人参や大根を切ったり、しめじをほぐしたり。3つのテーブルに分けて調理しましたが、それぞれ個性が出る味付けに出来上がりました！少し煮込んで実食タイム！『自分たちで作ったのはおいしいね』『お野菜もちよつと良いね』など心もお腹もほっこりでした♡

真剣です！



おいしいね！



このくらいかな



あったまる～