Lcüb通信

エルキューブツウシン

2026 12月号 Vol.96

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



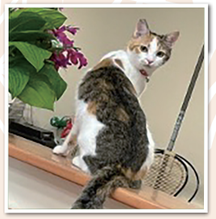
みーちゃん、ぴーちゃんのご紹介

会いに来てみませんか

ライフステージ八山田では猫ちゃんが２匹住んでいます。

みーちゃん

ちょっぴり恥ずかしがり屋さんで日中は隠れている事が多いけど、夜になると甘えん坊さんになって寄ってきます。気まぐれな美人さんです。



ぴーちゃん

とても温厚で人懐っこく、いつもピーピー鳴いている可愛いらしい子です。みんなに可愛いがられているアイドルです。



猫に会える。また、自分の部屋でペットと住める。随時体験入居・見学受付中

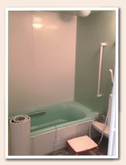
ライフステージ八山田は、若い方からご高齢の方まで、どなたでも安心して暮らしていただける賃貸集合住宅です。ペット持ち込みＯＫ！
介護保険の認定を受けていない方でも大丈夫です。住みながら仕事に通う事もできます。
必要であれば介護保険の申請からお手伝いし、サービスを利用しながら生活する事もできます。



全室個室でバス・キッチン・トイレ付き

コインランドリーもあります。









毎日、移動売店が来ます。

弁当・パン・ジュース・菓子・野菜などメニューも豊富。





最短１日利用から長期でのご入居もできます。



コインランドリーもあります。

介護に関わる事であればケアマネジャーが何でも相談に乗ってくれます!



お問合せは　L-CUB 介護支援センター八山田
☎024-991-8967（担当：渡辺まで）

デイサービス（通所介護）とはどんなところ？

要介護認定を受けた高齢者が自宅から日帰りで施設に通い、食事や入浴、機能訓練、レクリエーションなどのサービスを受けられる介護保険サービスのことです。事業所は八山田・三春にあり、両施設にリハスタッフがおり、機能訓練に特化した所です。またマシンも充実し、フィットネスジムのような所です。

主な目的

・心身機能の維持、向上
・社会的交流
・家族の負担軽減

サービス内容

・送迎
・健康チェック
・入浴介助・食事
・機能訓練
・レク

対象者

要介護1～5　要支援1、2の認定を受けた人

見学も随時受け付けておりますので、ご連絡お待ちしております。

お問合せは　L-CUB デイサービス八山田　☎024-991-1070

L-FIT通信

トレーニングのやる気スイッチ

人間の脳は、そもそも「座る」ことを強烈なご褒美だと認識しています。常に「動くな！座れ！エネルギーを保存しろ！」という命令信号を出し続けています。だから皆さんがトレーニングを休んでしまう、続けられないのは「あたりまえ」のことなのです。では、どうしたらトレーニングの「やる気スイッチ」を押せるのでしょう？実はそのカギは皆さんの「足」にあります。「やる気がある」から動くのではなく「動く」から「やる気が出る」、つまり「脳」ではなく「からだ」が「スイッチ」なのです。

やる気がある → 動く ✕

やる気がある → 動く ○





ステップ１
無心で立ち上がり思考を挟ます数歩歩く

ステップ2
とりあえず動く（スモールステップ）
「トイレに行く」「トレーニングウェアを触る」など



これが、科学的に正しい「トレーニングの続け方」です。動き出すことで感情よりも先にからだがスイッチを入れてくれます。トレーニングに「行くか行かないか考える」よりもまずは動き出しましょう。

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（三春・八山田）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 Lcüb

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2月末



キリトリ

L-kid's 三春

笑顔溢れる 親子遠足

～親子で感じる秋の楽しいひととき～

エルキッズ保育園三春では、親子遠足で開成山公園へ行ってきました。当日は天候にも恵まれ、青空の下、親子で楽しい時間を過ごす事が出来ました。みんなでシールラリーにも挑戦をし、公園内を散策しながらシールを探したり遊具で思い切り体を動かして遊んだりと、子ども達の笑顔がたくさん見られました。たくさん遊んだ後は親子でお弁当タイム♪お家の方と楽しいひとときを過ごしました。

お忙しい中、親子遠足にご参加いただきありがとうございました。親子で一緒に楽しむ姿が見られ、充実した一日をなりました。


青空の下でハイチーズ♪


お弁当美味しいね！


シールをゲット！


おうちの人と冒険中～

デイサービス 三春

お買い物気分を満喫！

～選ぶ楽しみ、買う喜び！笑顔いっぱいのお買い物～

デイサービス三春では、ミニ買い物ツアーを開催いたしました。施設内には、お菓子や飲み物、日用品など、たくさんの商品が並び、普段とは違った雰囲気に皆さんの表情も自然と笑顔に。「どれにしようかな」「これにしようかな」と、商品を手に取りながら楽しそうにされる姿が見られました。値段や予算を確認しながら、ご自身の欲しいものを選び、お買い物を満喫されました。普段のお買い物とはひと味違った、ワクワクと楽しさが詰まった時間となり、終始にぎやかな雰囲気包まれました。皆さんに喜ばれる、笑顔あふれるイベントとなりました！


たくさんの商品に目移り！どれにしようかな


気に入りを見つけて、お買い物を満喫！


お目当ての商品探し中～


気になる商品をじっくり品定め！

ライフステージ 三春

かわいい オバケが現れた!?

～お菓子をくれなきゃ・・・～

ライフステージ三春では園児との交流を季節ごとに行っております。10月はハロウィンイベントで園児たちがかわいい衣装に身を包み、歌とダンスを披露してくれました！手拍子をしたり一緒に体を動かしたり。かわいいね！楽しいね！と大盛り上がりでした。

毎月恒例のカフェではモンブラン、柿、梨の秋の味覚を味わいました。モンブランは皆様に大好評！ずっと食べたかったというお声がチラホラ。ほっこり心温まるひとときでした。


一緒に踊りましょうﾌﾌ


お菓子をどうぞ


いたずらしちゃうぞ


お楽しみのモンブラン♡

L-kid's 八山田

親子遠足

～公園でたくさん遊んだよ～

エルキッズ保育園八山田では、10月23日に親子遠足で開成山公園に行ってきました！秋晴れのとってもいいお天気の中で遊具や広場で遊んだり、シールラリーを回ったりと伸び伸びと楽しんでいる子どもたちでした。シールをたくさん集めたご褒美のプレゼントも貰い、とても嬉しそうです。お昼ご飯は保護者の方が作った愛情たっぷりのお弁当を食べ、家族で楽しい時間を過ごしていました♪

お忙しい中でのご参加ありがとうございました！


シールをもらったよ


ぽかぽかで気持ちいいね


とっても仲良し♪


お弁当おいしいね！

デイサービス 八山田

外食ツアー

～楽苑でラーメンを食べよう～

デイサービス八山田では、利用者様から「外食する機会が無く、ぜひ行きたい。」との声が多く聞かれ、幸楽苑での外食ツアーを企画致しました。気分転換や社会参加を目的として3日間行い、約30名の利用者様の参加となりました。

自分でメニュー選びから支払いまで行って頂き、「メニューが沢山あって目移りしちゃう。」「チャーハンやギョーザも食べたい。」と久しぶりの外食を楽しまれている様子が見られました。心もお腹も満腹になり利用者様同士の会話も弾み、楽しい時間を過ごす事が出来ました。


もくもく食べる！


みんなで和気あいあい！


ラーメン旨い！


美味しいね‼

ライフステージ 八山田

紅葉レク

～ふらっと秋で探した～

今月は紅葉ドライブを開催しました。利用者様と一緒に猪苗代方面へ出かけ、色鮮やかに染まった木々や秋ならではの美しい景色を楽しみました。とても風が強い日でした。自然豊かな猪苗代の紅葉を眺めながら、皆様から笑顔や歓声が見られ、季節の移り変わりを感じていただけた様子でした。また、猪苗代道の駅ではお食事とし、買い物を楽しみました。普段とは違う雰囲気の中でのお食事はや会話も弾み、楽しいひとときを過ごすことができました。秋の思い出に残る、充実した一日となりました。


おみくじえを引いたよ


集合写真


綺麗な紅葉


美味しい料理