

各種イベントが開催されました!

第2回健食学講座

5月26日に行われました。
郡山女子大学短期大学部 家政科食物栄養専攻
水野時子教授をお招きしての開催となりました。



第1回お肉博士に聞いちゃおう!

5月29日に開催され、お家で作れる簡単ソーセージの実演や、ドイツの品評会で金・銀賞を獲得した「いとうフーズ」のソーセージやベーコンの試食会や販売会などが行われました。



エルキューブツウシン

Lcüb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

2018
7月号
Vol. 7

冷製パスタ始めました



- 大葉を練り込んだイクラとイカの和風冷製パスタ ¥1480(税込)
- 明太子と豚しゃぶのパスタ茗荷のせ ¥1380(税込)
- シーフードの冷製パスタ(カップリーニ) ¥1380(税込)

健食学レストラン
エルマール
Restaurant L-Marl
エルマール (八山田)
郡山市八山田3丁目8番
TEL 024-931-6275

エルマールガーデン (三春)
三春町大字山田字クルミヤツ 15-2
TEL 0247-61-6620

L·FIT
WELLNESS FITNESS CLUB エルフィット

トレーニングで効果が でる人ORでない人



通信

トレーニングを行う事により、脳はいつもより(力を出した)、(伸ばされた)、(疲れた)などの情報を伝達します。その刺激に身体がどのように反応するかはトレーニング強度が大きく関わってきます。あまりに激しすぎるトレーニングを行った場合、筋肉の炎症を回復するのにやっとやっとの状態、あまりに低負荷の場合だと効果がでにくいということがおこります。
エルフィットでは、お客様一人一人にあったトレーニングのご提案もさせて頂いております。
ぜひ、トレーニングについてお悩みの際は、御相談ください。

「海の日」

(7月の第3月曜日)

「海の日に感謝するとともに、海洋国日本の繁栄を願う・・・」
と言う趣旨の日らしいのですが、国民の99%はそんなこと意識していないでしょうね(笑)
ところで、海がない県は海の日をどう捉えているのでしょうか？
海のない奈良県では、この日を「奈良県山の日・川の日」としているそうです。
でも、「休日」であることが重要であって、名称はその次なのかもしれませんね(笑)

エルキューブ八山田・三春
入居者募集中!
☎0120-350-180

ぐつと、健康コミュニケーション

〒963-8051 郡山市八山田 3-8
☎024-991-1200 ✉info@l-cub.jp

Lcüb

〒963-7733 三春町大字山田字クルミヤツ 15-2
☎0120-350-180 ✉info_miharu@l-cub.jp

八山田7月の予定

- デイサービス
- ・外出レク(さくらんぼ狩り) 7/3
- ライフステージ
- ・七夕祭り 7/5
- ・絵手紙 7/11
- ・田邊先生のお料理教室 7/15
- ・外食ツアー
- L-KIDS 保育園
- ・七夕交流会 7/6
- ・どら焼き作り 7/24

三春7月の予定

- デイサービス
- ・フルーツポンチ作り 7/6
- ・夏祭り 7/23
- ライフステージ
- ・外出ツアー 7/4
- ・田邊先生のお料理教室 7/19
- ・ふくしま夢花火 8/4
- プール開き 7/2
- ・七夕会 7/6

ライフステージ三春

三春ダム

L-CUB 三春入居者様と一緒に、三春ダムに行きまして！お天気も良く、皆さん風も心地よかったですと話されていました♪



デイサービス八山田

アクアマリンいなわしろ

~カワセミ水族館~

健院 L-CUB デイでは、6月11日に猪苗代町にある、アクアマリンいなわしろカワセミ水族館に行ってきました。
 様々な種類の魚やカワウソなどを鑑賞し、小西食堂にてボリューム満点昼食を召し上がり、皆さん楽しい外出レク満喫されました！！



新茶祭り

居住棟5階にて、今年も新茶祭りが開催されました♪お茶菓子と一緒に新茶を楽しみました(*^_^*)



今月の新人職員紹介 ライフステージ L-cub 八山田 吉田 松江さん

5月1日より L-cub 八山田に配属となりました！
 私の特技は「周りの方々に笑顔にすること・・・」
 これから日々努力し、皆様のお役に立てる存在になれる様頑張っていきますので、どうかよろしくお願いいたします！



ハーブガーデン

L-CUB デイサービス三春の外食レクリエーションで、6月13日に三春ハーブガーデンに行きました♪
 時間無制限でしたので、皆でゆっくりお腹一杯食べてきました。(^^) 食べた後はお散歩がてらハーブガーデン内のお花散策~(^_^)v~



L-CUB 訪問看護八山田

~夏に負けない身体作りについて~

いよいよ夏本番を迎えます。でも7月に入ったばかりでは、まだ梅雨の真っ最中ですね。しかし、暦の上では7/7の小暑に始まり本格的な夏が始まります。年々暑さの程度はひどくなってきています。30度を超える真夏日もすでに5月からです。自然には本当に人も敵いません。
 私達はこの夏もみえない敵と戦わなくてはなりません。バランスの良い食事・適度な水分・塩分補給・適度な運動が必要になります。また暑熱馴化といって暑さに慣れることも熱中症予防にもなります。適度な運動で自力で汗をかくこと、環境温度の設定を見直しましょう。扇風機・サーキュレーターなどを使い、室内外の急激な温度差をできるだけつくらないように心がけましょう



夏バテ予防



イモ植え

デイサービス三春

L-CUB 三春居住棟裏にある畑に、利用者様と一緒にサツマイモの苗植えをしました!!皆さん畑仕事には手慣れたご様子でいつもより足取りスイスイでした。

