

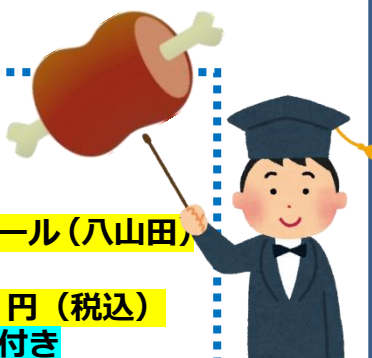
第2回お肉博士に聞いちゃおう!!

健康な毎日を過ごすため、気になる牛肉の栄養価や料理に適したお肉の選び方、お店でお肉を買う時のポイントなどを紹介します。

日時 8月1日(水)
11時~13時

場所 レストランエルマール(八山田)

料金 お一人様 2,300円(税込)
※ランチプレート付き



エルマール(八山田)
郡山市八山田3丁目8番
TEL 024-931-6275



通信

暑い夏の練習で流した青春の汗
効果があったのか?!

暑い季節のトレーニングと言うと、どうもやる気が起きないのはみな同じだとは思いますが、暑い季節に頑張ったからこそ得られるメリットを2つほどご紹介いたします。

1つ目は、体質改善・・・多量の発汗に体内の熱を放出しやすい体がつくられます。

2つ目は、走力の向上(個人差あり)・・・一回の血液循環量が増加し、酸素や栄養、乳酸の運搬除去能力が上がる事によって、トレーニングの質や量、疲労の軽減に効果があります。

皆さんも、無理をしない程度に夏のトレーニングを頑張ってください。

エルマールワイン会

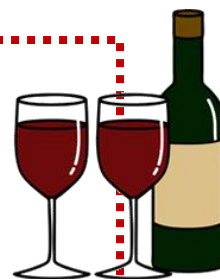
ワインと料理をより美味しく楽しむワイン会です。ご友人、ご家族と素敵なひとときをお過ごし下さい。

日時 8月17日(金)
19時~21時

場所 エルマール(八山田)

会費 5,400円(税込)

内容 お食事6品目、ワイン6銘柄



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



2018
8月号
Vol.8

Lcub通信

エルキューブツウシン

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

暑さに負けない! 疲れをとり、健康になる入浴法!!

入浴の4つの効果

- ①皮膚の汚れをきれいにする。
- ②温熱刺激によって身体機能を高める。
- ③水の水压を利用して呼吸機能などを高める。
- ④浮力と水の抵抗を利用して足腰の強化に役立つ。

適切なお風呂の温度は??

体にたまっている疲労物質の乳酸が減っていく時間を調べると、43~44度くらいが一番早く処理されるそうです。

これに対し、精神的な疲れを回復させるには40度くらいのぬるまのお湯で、ゆっくり温まるのが原則です。

私たちの体の動きは、交感神経と副交感神経という2つの自律神経で支配されていて、交感神経は心身を活動的にし、副交感神経は心身を休めてエネルギーを貯えるように働きます。



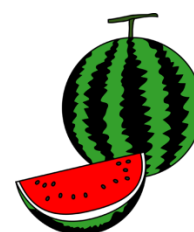
八山田8月の予定

- デイサービス
 - ・外出レク 8/8
- ライフステージ
 - ・ふくやま夢花火鑑賞 8/4
 - ・絵手紙教室 8/8
 - ・田邊先生お料理教室 8/23
 - ・外食ツアー 8/28
- L-kid's 保育園
 - ・夏祭り 8/3
 - ・ペップキッズ 8/22



三春8月の予定

- デイサービス
 - ・うちわ作り 8/7
 - ・カラオケ 8/23
- ライフステージ
 - ・ふくやま夢花火鑑賞 8/4
 - ・さくら会 8/22
 - ・田邊先生お料理教室 8/19
- L-kid's 保育園
 - ・園内夏祭り 8/4
 - ・ケアタウン滝桜祭 8/26



エルキューブ八山田・三春
入居者募集中!
☎0120-350-180

ぐっと、健康コミュニケーション

Lcub

〒963-8052
郡山市八山田 3-8
☎024-991-1200 ✉info@l-cub.jp

〒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

L-kids 保育園八山田



七夕の由来についてペーパサートを真剣に見る子ども達。「おりひめさま」と「ひこぼしさま」が登場するととても喜んでいました。



7月6日（金）
デイサービスにて、七夕交流会を行いました。
「たなばたさま」「アンパンマン」を披露してきました。



デイサービス八山田



さくらんぼ祭り



7月3日、会津へさくらんぼ祭り・外食ツアーに行ってきました。磐梯道の駅で昼食を食べ、買い物を楽しめ、荒井農園にてさくらんぼ祭りを行いました。とても暑かったですが、自分たちでさくらんぼを取り、美味しく頂き、皆様満足されておりました。7月6日にはL-kidsとの七夕交流会で、元気な歌や踊りを披露してくれました。そして皆様の願い事を書いた短冊を飾りました。皆様の願い事が叶いますように！！

七夕交流会



今月の職員紹介

L-CUB 介護支援センター三春

昨年、男の子を出産。
7月から職場復帰しました。
以前は八山田勤務でしたが、
三春配属となりました。
宜しくお願いします。



大根田みゆきさん



7月6日（金）七夕会を行いました☆
各クラスごとに、自分で作った笹飾りとお
願い事を発表しました。七夕のお話を聞
いたり、お歌を歌ったりして楽しみました♪

L-kids 保育園三春



「たなばた」と「きらきら星」を
みんなと一緒に歌いました♪



デイサービス三春

デイサービス三春では、利用者様の願いを書いた短冊を笹に飾りました。七夕の日には、紅白の白玉団子を利用者様と一緒に作り、フルーツをたっぷりのフルーツポンチを作りました。お団子を丸める手際の良さはお見事でした。