

エルマール特製生おせちを今年も販売します！

★3段 限定 50 セット

美食の宝石箱 ¥30,240(税込) 3~4 人前

★1段 限定 70 セット

美食の宝石小箱 ¥16,200(税込) 2 人前



ご予約締切

2018 年

12月20日(木)まで

ご予約はエルマール八山田へ！

12月23日(日)~25日(火)
ディナータイム限定でクリスマスコース行います！
お一人様 ¥6,000(税込)

~Menu~

- アミューズ
- シーフードと野菜のテリーヌ
- きのこのクリームスープ
- パイ包み焼き
- スズキのジャガイモ包み
- ガレット仕立て
- 牛ロースのステーキ
- 和風2種ソース(パン or ライス)
- プッシュドノエル
- コーヒー



こちらは ●完全予約制● となっております。
ご予約はエルマールガーデンまでお願い致します！

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

2018
12月号
Vol.12

Lcüb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

冬でもポカポカ血行のいい身体づくり

冬の大敵、「冷え」のメカニズム

胃腸の調子が悪くなったり、腰痛・肩こりがひどくなったりと、冬は冷え症の人にとって辛い季節です。本来、人間の体は寒い場所においても、温かい血液がめぐり、体温を一定に保つことができる仕組みになっています。でも、この体温調節機能にトラブルがおきると、血流が流れにくくなって、「冷え」が起きてしまうのです。



人体の神秘?! 体温の調節機能

体は、体温を調節しているのでしょうか。寒い場所に行くと、まず皮膚の神経から脳へ「寒い」という信号が送られます。すると脳内の自律神経から各器官に体温調節のための指令が伝えられます。この指令で、皮膚の毛細血管は収縮して、皮膚からの放熱をふせぐようになります。そして、内臓に熱エネルギーを増やしたりして、自律神経は体温を調節してゆきます。ですが、最近ではこの体温調節機能がうまく働いていない人が増えてきています。エアコンの普及から、皮膚の温度を感じる神経が鈍くなったり、強いストレスが原因で自律神経の機能低下している人が多くなってきているのです。「冷え症」がその症状の一つです。

冷えに対抗！体に良い食べ物

<p>・DHA (ドコサヘキサエン酸) ・EPA (エイコサペンタエン酸)</p> <p>血液サラサラといえばコレ！ DHAやEPAは、青魚に多い成分です。血液を固まりにくくし、悪玉コレステロールを減らす効果があります。</p> <p>多く含まれる食物 ・イワシ ・マグロ ・ウナギ</p>	<p>・食物繊維</p> <p>食物繊維は、さまざまな効果で体の調子を整えてくれます。腸内環境を良くし、代謝機能からくる冷気を改善する他、血液をサラサラにする作用もあります。</p> <p>多く含まれる食物 ・豆類 ・栗 ・きくらげ</p>	<p>・クエン酸</p> <p>疲労回復効果で、よく知られるクエン酸。血流を大きく改善し、血小板凝集を抑える作用が高いといわれています。</p> <p>多く含まれる食物 ・レモン ・梅干し ・黒酢</p>	<p>・オレイン酸</p> <p>オレイン酸は、動脈硬化の原因となる悪玉コレステロールだけを低下させる働きがあります。ただし、高カロリーなので摂取しすぎない等、注意が必要です。</p> <p>多く含まれる食物 ・オリーブオイル ・菜種油 ・ナッツ類</p>
---	--	--	--

L・FIT 通信

冬の運動に最適な服装！！



冬になると、気温が低く、なかなか運動するのが億劫になり、運動不足気味になってしまいます。やる気を出して運動してみたものの、急な運動により、怪我などのアクシデントに見舞われては、元も子もないので、未然にけがを予防することが重要になります。予防のために重要なのは、筋温を上げる事と身体を冷やさないことです。現在、色々なスポーツウェアが各ブランドから出ていますが、まず選ぶ際に重要なのが、吸汗・速乾素材のインナーを選ぶことです。汗をかいても汗を吸収し、すぐ乾くことにより、体温と筋温を保つことができます。あとは、個々にお気に入りの自分に合ったアウターを合わせて運動を楽しんでみてはいかがでしょうか！？

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
〒963-8052 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 12月の予定

- デイサービス 12/5 南京玉簾
- 12/7 かげ絵
- ボランティア
- 12/8 外出レク
- L-kids 12/15 クリスマス会
- ライフステージ 12/11 クリスマス会
- 12/12 健康講座
- 12/16 田辺先生料理教室
- 12/19 絵手紙

三春 12月の予定

- デイサービス 12/12.14 岩江小学校慰問
- 12/25 クリスマス会
- L-kids 12/15 クリスマス会
- ライフステージ 12/9 田邊先生料理教室
- 12/11 クリスマス会
- L-CUB 三春 巡回バス運行日 12/7 12/17

L-kids 保育園八山田

戸外活動

公園で遊んでいる様子です。子ども達は、遊具よりもたくさん落ちていた落ち葉やどんぐり拾いに夢中！秋ならではの自然に触れて、戸外活動を楽しんでいます。みんなが拾った葉っぱは保育園に持ち帰り、お部屋飾りにしました。



デイサービス八山田

フラダンス公演



11月14日デイ八山田ホールにて、ハラウフラ・アロハ・マノアレイ様によるフラダンス公演が行われました。全5曲披露して頂き、最後の曲では利用者様、スタッフも一緒にフラダンスを踊り楽しい時間を過ごされ、南国にいるような気分になりました！！



保育園 あきの行事



L-kids 保育園三春

10月、11月は、さつまいも掘り、クッキング、ハロウィン、七五三を行いました。自分達で掘ったお芋をお友だちと協力しながら調理したことで、作る楽しさや大変を体験しました！ハロウィンでは仮装してお歌や体操を披露しました☆季節毎に様々な行事がありますが、沢山刺激を受けながら楽しく参加しています♪

今月の職員紹介 ライフステージ三春 角田和祐さん

ライフステージ三春サポートスタッフをしています。入居者様のニーズに応えられるように、日々頑張っております。宜しくお願いします。



紅葉ドライブ デイサービス三春



毎年恒例の、紅葉ドライブ今年も、郡山の開成山大神宮に行ってきました。お天気にも恵まれ、最高のドライブ日曜日でした。ご利用者様も、神社でお参り。何をお願いしたのかなあ？

