

Lcub通信

エルキューブツウシン

2019 6月号 Vol.6

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



新しい元号「令和」がスタートしました。令和には、人々が美しい心を寄せ合う中で文化が生まれ、梅の花のように、日本人が明日への希望を咲かせる国でありますように、この願いを込めたとされています。エルキューブの運営理念は、「介護を受ける人も、介護をする人も病の人も、健康な人も、そこで働く様々な人も、すべての人が尊厳と感謝と誇りを持って、地域社会で相互に支えあい、有意義な人生を送ることに寄与する」とあります。エルキューブの存在が地域における令和への願いでもある皆様の希望を咲かせる拠り所となるよう今後も精進して参りたいと存じます。

株式会社エヌジェイアイ L-CUB八山田支配人 影山 和子

ご挨拶

新元号「令和」は希望を咲かせる時代





6月のスケジュール ※変更になる場合がございます。

ライフステージ八山田	ライフステージ三春
6/6 新茶祭り	6/5 新茶祭り
6/12 はなみずき会	6/9 田邊先生のお料理教室
6/18 田邊先生のお楽しみ会	6/13 巡回バス
6/26 外食ツアー	6/21 認知症カフェ
	6/25 七夕飾りつけ
デイサービス八山田	デイサービス三春
6月 外食ツアー (アサヒビール園+アルパカ牧場)	和菓子作り(未定)
エルマール	L-kids保育園
6/21 ワイン会(ご予約受付中)	6/8 保育参観

作ってみよう 旬レシピ

「あじのソテー・サルサソース」

今月はこれからの時期に美味しくなる「アジ」を使った料理をご紹介します。

材料(2人分)

アジ...4尾
トマト小...1個
ピーマン...1個
アーリーレッド(赤玉ネギ)...1/4個

<調味料>
オリーブオイル...大さじ1
お酢...大さじ1
塩...小さじ1/3
砂糖...小さじ1/2

作り方

- ① アジのうろこを取り除き、頭と内臓を除いて水洗いをして、塩小さじ1くらいをすりこみ10分くらい置く。
- ② トマトは1cm角切りに、ピーマンと玉ネギは粗いみじん切りにして調味料を加え混ぜ合わせる。
- ③ ①を水で洗い流し水気を拭いてフライパンで焼く。アジをお皿に盛り②をかける。





エルマール(八山田)
〒963-8052 郡山市八山田3-8
☎024-931-6275



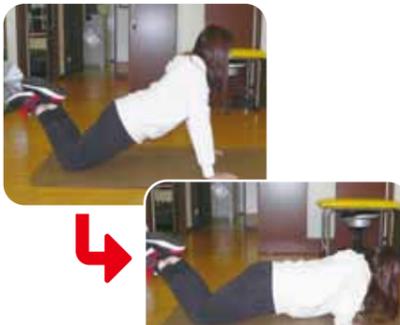
エルマールガーデン(三春)
〒963-7733 三春町大字山田字クルマヤツ15-2
☎0247-61-6620

L-FIT 通信 筋トレ篇

当クラブに入会された方の中にも、筋トレを本格的に始めたいが、何からしていいかわからないと悩む方が多くいらっしゃいます。まず、初めに3種目覚えて頂くだけで効率良く、時短でトレーニングできる種目をご紹介します。是非、皆さんも挑戦してみてくださいはいかがでしょうか！



①エルボープランク20秒×3



②プッシュアップ10回×3



③スクワット10回×3

編集後記

毎月発行していた通信を、この6月号よりリニューアルする事となり、この度、無事に発行に至りました事を嬉しく思います。次回号も読んで下さる皆様に素敵な情報をお届けできるよう、通信部員一丸となって記事を作成していきますので、乞うご期待下さい！！
また、今回のエルキューブ通信を製作するにあたり関わって下さった皆様に心から感謝しております。
L-CUB通信委員長 渡邊 美沙紀

エルキューブ八山田・三春
入居者募集中!
デイサービス・フィットネス
随時、見学募集中!
☎ 0120-350-180

訪問看護スタッフ
夜勤スタッフ(八山田・三春)
職員募集中!
☎ 0120-350-180



みんなでお散歩♪施設周辺は自然がいっぱい！

L-kid's 三春

力を合わせ、こいのぼりの製作を行いました。大きい白い模造紙にスポンジで絵具をペタペタして、うろこの模様を付けました。みんなで作ったこいのぼりと一緒に記念撮影をしました。



5月ゴールデンウィークも終わり、「ニコ」笑顔で登園してくれました。天気の良い日が多く、元気いっぱいお散歩に出掛けたり、園庭に咲いたチューリップやお野菜に水やりをしたり、太陽の光を浴びて伸び伸びと活動することが出来ました！

地域の皆様へ

L-kids保育園では、定期的にお散歩を実施しておりますが、歩道、交差点での安全確認を再度行いました。子供の成長に欠かせないお散歩を今後も安全に楽しく実施していきたいと思っております。地域の皆様の安全運転をこれからもどうぞ宜しくお願い致します。



デイサービス 八山田

平成も終わり5月より、令和となりましたーデイサービス八山田では、5月1日 令和の看板作りを利用者様にご協力頂き作成しました。朝の挨拶の際、年号発表の場面をスタッフが再現し挨拶を行いました。それを見た利用者様が「私も写真撮って」と令和の看板を持ちながらの記念撮影会となりました。5月に入りこいのぼりの季節となりましたので皆さんこいのぼりの貼り絵を作成しホール内に飾り季節感を味わって頂いています。5月の予定として、利用者様のリクエストランチ 外食ツアー、自分で饅頭作り、お持ち帰りや試食が行える饅頭作り体験のイベントを開催予定となっております。



手作りのこいのぼりの貼り絵は臨場感たっぷり！！



利用者様と「令和」あの瞬間を再現！！



わんぱく会

日頃、中々集まる事のない、他のフロアの方々と、美味しいお菓子とお茶を飲みながら会話も弾み、楽しい時間を過ごしました。母の日が近いという事で、女性の方へカーネーションのプレゼントをさせて頂き、とても喜んで頂きました。

入居者様と職員とのお食事会。毎週行っています♪



ライフステージ 三春

お食事会

5月8日今週は1階フロアのご入居者様と支配人のお食事会を開催しました。「支配人と一緒にお昼ご飯を食べましょう」という取り組みは、4月から新たに始まりました。毎週各フロアにてご入居者様と居住棟の支配人が一緒に昼食を食べ、世間話や日頃何か困っている事はないか等、直接ご入居者様にご意見を伺いできる貴重なお時間でもございます。

また、皆で食べると自然と会話と笑顔も増え、食事もうつも以上に美味しく感じられたようです。

ライフステージ 八山田

端午の節句

5月7日ライフステージ八山田では、端午の節句行事、こいのぼりの折り紙、おやつに柏餅を頂きました。こいのぼりを折りながら「難しい」「や懐かしい」という声が聞かれました。また、柏餅を頂きながら、季節の旬のものはいいねと皆様で話されていました。今後も季節を感じたり、懐かしさを感じるレクリエーションを行っていきたく思います。



子供の日はみんなで柏餅を♪こいのぼりの折り紙にもチャレンジ！



入居者様に母の日のプレゼントを…

L-kid's 八山田

たんぽぽ組 0歳児

男児3名、女児2名、計5名のクラスです。慣らし保育も終わり、保育園で一日過ごすことに少しずつ慣れてきました。室内の活動に加え、晴れている日は戸外に出て外気浴する時間が増え、出来ました。先生に抱っこやおんぶをしてもらい、気持ち良さそうにしている姿が見られます。



元気いっぱい! L-kids八山田のクラス紹介!!

ちゅうりっぷ組 1歳児

男児4名、女児3名、計7名のクラスです。明るく元気いっぱいな子が多く、公園ではたくさん走りまわり、お友だちと仲良く遊んでいる姿が見られます。最近身の回りのことにも自分でしようとする意欲が見られてきたので、見守りを大事にしています。



ひまわり組 2歳児

男児2名、女児5名、計7名の元気いっぱいなクラスです。4月末にみんなでお出かけしました。

デイサービス 三春

外出レクリエーション

5月8日足湯ドライブに行ってきました。天候にも恵まれ、絶好のドライブ日和となりました。昼食は、お寿司屋さんへ行き、各自で好きなお寿司や茶碗蒸し等を頼まれ、皆様とても美味しそうに召し上がっていました。その後、磐梯熱海駅前にある足湯にて足湯を楽しみました。湯加減が熱かったのか、皆様すべし足の色が良い色になっていました。足湯を楽しんだ後は、スーパーでお買い物をして頂き、皆様に楽しい時間を過ごして頂き満足されている様子でした。



利用者様と一緒に熱海の足湯へ♪



昼食は回転寿司でお腹一杯♪