

# Lcub通信

エルキューブツウシン

2019  
9月号  
Vol.9

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

日々忙しく過ごしていると皆さんの方に支えられて生活できているというのを忘れてしまいがちです。また感謝の気持ちを持つことも、恥ずかしさなどから自分の心の中で留めてしまっているものもあるでしょう。相手に気持ちを伝えることは、思っているよりも同じく聞いたことがありません。近しい間柄でも「ありがと」と素直に伝えられる自分でありたいと思っております。

さて、健院L-CUB八山田では、来る9月8日(日)10時より、今年も感謝祭を開催いたします。日ごろの感謝を形に表し、みなさまにお伝えしたいと思っております。

入場は無料です。限定150食の無料ふるまい豚汁を用意しております。作品展やダンス、和太鼓などの余興プログラム、健康相談、福祉用品の展示や体験などのイベントが盛りだくさんです。

また金券チケットを販売しており、屋台や各種体験コーナー(うちわの絵付けやフワフワアレンジメントの販売等)、レストランで提供させていただく感謝祭特別メニュー等にご利用いただけます。金券チケットの半券は大事にお持ちください。これを抽選券として、旅行券やテーマパークチケットなどが当たる大抽選会を行います。

みなさまのお越しを心よりお待ちしております。午前中は「ファイヤーボンズのボンズくん」もやっていますよー!

## 9月8日 エルキューブ感謝祭のお知らせ

〜感謝を伝えるようになりましょう〜

L-CUB感謝祭実行委員  
L-CUB介護支援センター八山田  
横山 龍虎

## 9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

- ・外出レク(水族館)
- ・はなみずき会(交流会)
- ・感謝祭(9月8日)
- ・管理栄養士、田邊先生の料理教室

### デイサービス八山田

- ・外食ツアー
- ・敬老会

### L-kids八山田

- ・親子遠足

### ライフステージ三春

- ・外出レク(水族館)
- ・さくら会(交流会)
- ・管理栄養士、田邊先生の料理教室

### デイサービス三春

- ・カラオケツアー
- ・月見だんご作り

### L-kids三春

- ・保育参観

★今月号では、9月8日(日)に開催されますL-CUB感謝祭のため、下記の2品をその日限定メニューとして提供いたします★

### メニュー内容

- ・地元野菜の和風明太パスタ(サラダ・スープ付き)
- ・たっぷりきのこのカルボナーラ(サラダ・スープ付き)

※通常メニューも提供しております。  
※現金及び感謝祭で発行している金券も使用できます。(但し、御釣りはできません。)  
※チラシには9/9~11/30まで使用できる10%OFF券が付いていることが条件となります。



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



## お家にあるものでトレーニングしてみよう!!

今回は、お家で無理なく誰でも正しく出来るスクワットを紹介したいと思います。スクワットの正しい姿勢をとる為に、椅子の背もたれ側に立ち、背もたれに手をかけ、膝がつま先より前に行かないように、お尻を後ろに下げながら太ももと床がなるべく平行になるようにしてみてください。お尻を下げていくときに注意するところは、上半身をなるべく立たた状態をキープしながらお尻を下げていくと、しっかり太ももやお尻周りに負荷が入ると思われます。簡単なので、ぜひ普段の生活に取り入れてみてください。



### 編集後記

皆さま、暑さも彼岸までとはいいますが、確かにここ最近めっきり朝晩と涼しくなってきたと思いませんか?今年の夏の暑さはどうだったでしょうか?予想通り平年並みでしたか...?(笑)  
さて、ここで8月号に出題したなぞなぞでしたが、皆さま解けたでしょうか?ちなみに問題は【牛肉は牛、豚肉は豚、ではトリニクは何の肉?...簡単すぎましたか?(笑)  
正解は!!!ニワトリです!!!トリニク!!!とひっかかってしまった方はいらっしやいませんか?でもそれも良いんです!なぞなぞや脳活性というものは考えることに意味があると言われておりますので!  
記事にもありますが、9月8日にL-CUB八山田の感謝祭が開催されます!!!様々な催し物がございますので、皆さまのお越しをスタッフ一同お待ちしております!!!  
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!**  
☎ 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)

くっと、健康コミュニケーション **Lcub**  
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 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マヤツ15-2 ☎0247-61-6601 E-mail info\_miharu@l-cub.jp

### ライフステージ 八山田

#### 外出&外食レク★

ライフステージ八山田・三春で初の合同外出レク♪

7月24日に本宮市にある蛇の鼻に行ってきたよ。

睡蓮の花が綺麗に水面に咲き美しさと華やかさがありました。蛇の鼻の「蛇」の音が聞こえました。蛇の鼻のあとは、アサヒビール園に行き焼き肉を食べました。フロアの中はお肉を焼いた匂いでいっぱいになり、それぞれ好きなお肉を焼いて食べました。ビールを飲むと、「味違う」との声が各テーブルから聞かれました。

お昼を過ぎると急に日差しが強くなりより「鷹」の味がおいしく感じたのだと思います。今回は、初の八山田・三春居住棟の合同で行い、それぞれ交流が図れました♪



### L-kid's 三春

#### 親子夏祭り☆

親子で一緒に夏祭りを楽しみました。

8月3日、エルキッズ保育園三春では園内親子夏祭りを行いました☆

子供達はかわいらしい浴衣やかっこいい甚平の姿になり、夏祭りの楽しい雰囲気を感じながら、お家の方と一緒に「エビカニ音頭」を踊ったり「魚つり」「ワニロニパニック」「ラーメン屋さん」などのゲームコーナーを楽しみました♪

最後にはスイカマンが登場し、みんなでスイカ割りをして盛り上がりました♪

みんなで食べるスイカはとっても甘くておいしかったですー！



### ライフステージ 三春

#### 花火観賞会☆

ライフステージ5階からのロケーションは、視界も良好で花火もバッチリ見えます♪

8月3日、毎年恒例の富久山花火大会が予定通り開催され、入居者様とライフステージ5階にて観賞しました♪

絶対の花火大会日和となり、観賞中は皆さまでお菓子やあんみつを召し上がりながら、大輪花火を楽しみました♪



### L-kid's 八山田

#### 園内夏祭り☆

園内はお手製の屋台でいっぱい♪大きいクラスの子供達は、店員さんになりきり♪

8月2日、エルキッズ八山田では、子ども達と職員で、夏祭りを楽しみました♪

始めに「しまじろう音頭」をみんなで踊り、

### デイサービス 八山田

#### 夏のイベント

##### 企画☆

高校野球観戦と外食ツアー☆夏のイベント盛り沢山です☆

8月2日、エルキッズ八山田では、7月20日間、夏らしいイベント企画

として、開成山球場にて、高校野球観戦をしてきました♪若さあふれ、ガッツのある高校球児達のプレーに、利用者様もワンプレー毎に拍手と歓声が沸き、とても楽しまれている様子でした。昼食は、おにぎりやいなり寿司を注文し、野球観戦しながら皆で食べました♪

19日は外食ツアーを行いましたーそれぞれ好きなラーメンやバイキングの料理を召し上がり、帰りの際は近くの道の駅に寄り、天ぷらまんじゅうを購入したり、ソフトクリームを食べたりと、とても満足していました。

女性利用者様は、とんかつ屋さんに行き、とんかつや海鮮丼、うどん等好きなものを召し上がり、いじやいじやました。帰りの際は、柏屋2階で展示されている利用者様の絵を鑑賞したり、愛情館にて買い物をして、皆さま買い物を楽しまれている様子でした。



### デイサービス 三春

#### 納涼祭☆

今年の納涼祭メニューはお好み焼きと水ゼリー☆職員による余興も行いました♪

8月9日にデイサービスの施設内にて、納涼祭を行いました

したー提灯等の飾りつけを行い、午後2時から開始♪初めにスタッフ挨拶を行い、その後利用者様に好きな飲み物を選んでいただき、スタッフ・利用者様とで一緒に乾杯!!

テーブルにはスタッフ手作りのお好み焼きと水ゼリー(きなこ黒蜜がけ)を準備し、皆様に召し上がって頂きました♪利用者様より、「美味しいよー」「おかわりー」と喜びの声も沢山いただきましたー!

続いて、皆様緒になじみのある歌をうたい、最後に熱中症を題材としたスタッフ余興を披露しました♪皆様楽しみ、笑いながらも身近に起こり得る熱中症の怖さについて実感されているようでした。

納涼祭終了後には、皆さまより「またやって下さいー」「とても上手だったー」とお言葉を頂いております。これで今年の暑い夏も乗り越えて行けそうですねー!



お店屋さんごっこをしました。お店は、うちわ屋さん、魚釣り屋さん、アイス屋さん、ドーナツ屋さん、ハンバーガー屋さん、沢山あり、大きいクラスのお友達は店員さんになりきっていました♪

また、今年初めてお化け屋敷にも挑戦してみました!!お化け屋敷に入る前から、「こわーい」と怖がる子どもたちでしたが、先生と一緒に挑戦し、景品をGetすると、嬉しそうにしていました☆

夏の大きな行事が二つ終わってしまい、寂しくも感じますが、遠足やクリスマス会など、まだまだ行事は残っていますー今後の行事もみんなで力を合わせ、楽しい思い出にしていければと思います。

