

Lcub通信

エルキューブツウシン

2020

2月号

Vol.14

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

一年のうちで最も寒くて風邪にかかりやすい季節がやってきます。その原因の一つが「食べ過ぎ」にあります。年末年始の疲れに加え、ご馳走の食べ過ぎで体力と免疫力が低下しています。どうして食べ過ぎが?と思われるかもしれませんが、それにはこんな理由があります。

食べ物が体内に入ると体の免疫システムが働いて必要なものと不要なものをチェックし、体にとって負担がかかるものは解毒処理されていきます。大量の食べ物が入ってくれば、体が五臓をフル稼働させてこの解毒システムを働かせます。当然、五臓は過労の状態となりウイルス等が入りこめてもオーバーワークで戦えなくなる。これが免疫力が低下している状態であり、風邪にかかりやすくなるのです。

二月といえば豆まきですね。豆まきをした後、年の数だけ豆を食べるのも楽しみの一つですが、食べ過ぎには注意です。さらに恵方巻きも一本丸ごと切らずに食べ切れば願いが叶うと言われるが、やはり食べ過ぎには注意です。そして二月はバレンタインデーもあるのです。チョコレートは「ちまこ」を食べるのが良いかも。

この寒い冬を乗り切るためにも、皆様お体に気を付けて、元気に過ごしてください。そしてあたたかい春をお迎えください。

食べ過ぎると風邪にかかりやすい?



L-CUB介護支援センター八山田
横山 龍虎

2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

- ・はなみずき会(居住棟交流会)
- ・豆まき

デイサービス八山田

- ・L-kidsとの交流会
- ・お茶会

L-kids八山田

- ・節分交流会

ライフステージ三春

- ・豆まき
- ・さくら会(居住棟交流会)

デイサービス三春

- ・豆まき

L-kids三春

- ・豆まき交流会
- ・新人・進級説明会

女子会プラン
3日前まで、4名様以上のご予約をお願いいたします。

Menu:
ポークステーキ(アスパラ)の塩焼き5人前
チキンをピザ風に焼いたチキンステーキ(2人前)
デザート(バニラアイス)のトリプルチョコレート
デザート(バニラアイス)のトリプルチョコレート

お一人様 **2,500円** (税込)

女子会プラン

お1人様 **¥2,500** (税込)

4名様から
3日前までの要予約。

特典
10名様以上のご予約で
ウェルカムドリンクサービス!

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ミヤツ15-2
☎0247-61-6620

「正月明けのトレーニングはみんなで楽しく!!」

レッツ!! BOKWA!!

ボクワ

エルフィット八山田では、毎週木曜日(20:00~21:00)にBOKWAというプログラムを行っています。BOKWAは、アルファベットや数字を描くシンプルなステップで音楽に合わせて身体を動かします。60分間ノリのいい音楽と参加されてる方々のグループ感できっと心地よい大汗をかけることでしょう。今年は、みんなで楽しくBOKWAを始めてみませんか!?

編集後記

皆様、今年のお正月はどのように過ごされましたか? 様々なご馳走やお餅をたくさん食べて過ごされた方も多くないでしょうか? 今年には本当に雪の少ない年で、運転する方々にとっては道が凍らず助かりますが、スキー場や子供たちは残念に思っている事でしょう...。といっても、雪本番は2月!! 皆さん油断せず、車を運転する方は時間の余裕をもって気をつけてお出かけ下さいね。

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)

デイサービス 八山田

写真の富士山は、レクリエーションの時間を利用して、約1ヶ月かけて折り紙で制作しました。
たくさん折るのは大変でしたが、利用者様に手伝っていただき、立派な赤富士が完成しました。

ご利用者様の 普段の様子

今回は、デイサービス八山田の普段の様子をお伝えします。



取りも真剣な表情です



たこ揚げみんな上手にできたかな☆

今年はずみ年。一からの始まりの年、新しい年が保護者の皆様や子どもたちにとって、笑顔がたくさんになりますよう職員一同、力を合わせて頑張りますのでよろしくお願ひします。
子どもたちは寒さにも負けずに、元気にたこ揚げ、かるた取り、こま回しなどの遊びをたくさん楽しんでます。

ライフステージ 八山田

はなみずき会

新年会(団子さし)はなみずき会(入居者様交流会)では、新年会で団子さしを行いました。
入居者様も真剣に団子さしをされました。
団子さしを終えた後は、支配人手作りの美味しいおしるこを皆さんで召し上がり、皆様大変喜ばれていました。



最後は全員記念パシャリ

皆さん丁寧に団子作りしています



ライフステージ 三春

さくら会と クリスマス会

レストラン「エルマー」でクリスマス会
三春居住棟では12月16日にさくら会(居住者交流会)でお正月飾りを制作致しました。
皆様が思いに飾りを製作されていまし

L-kid's 八山田

子ども新年会☆

みんなで年の初めの新年行事! 甘酒の味は大人味かな?
お正月休みが終わり、元気に登園してきた子ども達も一段と大きく成長しているように感じました。みんなで「あけましておめでとう」のあいさつをして、新たな年を迎えました。



美味しい料理に皆さん思わず笑顔に



きれいに作れて大満足!



た。
18日にはエルマルガーデンを会場として入居者様のクリスマス会を開催いたしました。

大変多くの方が参加され、久しぶりに食べる刺身やチキン、クリスマスケーキに大喜びされておりました。
余興では、職員の出し物やお客様による歌の披露、ビンゴゲームを行いました。
準備した景品を一人お一人にプレゼントをし、クリスマス気分を皆さんで味わうことが出来ました。

デイサービス 三春

初詣

新年のお参りはデイサービス内の「健康神社」で!
デイサービス三春では、職員で制作した力作の「健康神社」で初詣をしました。

鳥居をくぐり、お手製のお賽銭で拜んだ後には、宮司に扮した職員がお払いをし、絵馬をお渡ししました。利用者様も本格的な鳥居と宮司の登場に驚かれ、良いお参りが出来た!と大変喜ばれていらっしゃいました。絵馬に込めた皆様の願いと共に、今年も良い年になりますよう職員一同力を合わせて頑張っていきたいと思ひます。

宮司さんもいて、本格的です☆



ご利用者様一人お一人の願いが壁一面に

L-kid's 三春

正月遊び

みんなで昔ながらの正月遊びで楽しみました
2020年、新しい年がスタートしました。
お正月休みが明けて、園にはまた子どもたちの元気な声が響いています。
久しぶりに会う友だちと顔を見合わせ嬉しそつにしています。



絵馬にどんな願いを込めたかな?

