

# Lcub通信

エルキューブツウシン

2024  
**6**月号  
Vol.66

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

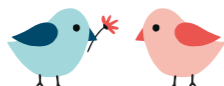
## 新人紹介

### L-kids保育園三春

橋本 美優(はしもとみゆ)

L-kids 保育園三春に配属になりました。趣味はドラマを見たり音楽を聴いたりすることです。私は幼い頃から保育士に憧れ、この度 L-kids 保育園で保育士として働くことができることをとても嬉しく思います。笑顔と元気を忘れずに、こども一人ひとりに寄り添いながら共に成長し、保護者の方にも安心していただける保育士になりたいと思っています。また、共に働く職員の方からも信頼され頼られる保育士を目指し頑張っています。

よろしくお願ひいたします。



### L-CUBヘルパーステーション八山田

丹治 恵子(たんじけいこ)

4月よりL-CUBヘルパーステーション八山田に入職しました丹治恵子です。

男の子3人の子育てと仕事に頑張るお母さんです。利用者様とコミュニケーションを大切に寄り添った支援を心掛けていきたいと思っています。

精一杯頑張りますので宜しくお願ひ致します



## 大人のお子様ランチ復活!

¥1,580(税込)

エルマールプラスで人気だった「大人のお子様ランチ ¥1,580(税込)」が復活! 「エビフライ、ハンバーグ、ナポリタン」みんな大好きなメニューが盛りだくさんの大人のお子様ランチはいかがでしょう? 昔懐かしの「クリームソーダ ¥530(税込)」もごさいます。ぜひ合わせてお召し上がりください。皆様のご来店お待ちしております。

エルマール 八山田店 TEL.024-931-6275 FAX.024-991-1218

## 筋力トレーニングの必要性

筋力トレーニング(筋トレ)の必要性をご存じでしょうか?筋トレと聞くと「辛い、キツイ…」といったイメージがあるかもしれませんが筋トレにはたくさんのメリットがあるんですよ! 今号から2回に分けて筋トレの必要性をお伝えしようと思います。

### 1.見た目が変わる

筋力トレーニングは、筋肉量を増やし、カラダを大きくしたり、引き締まったボディラインを作るのに最適な方法です。筋肉量が増えると基礎代謝量が増え、太りにくいカラダになります。自信もつきます。

### 2.体力の向上

筋力トレーニングは筋力や筋持久力を高めるための効率的な方法です。重いものを持ちたり長時間歩いても疲れにくくなり、日常生活においてもメリットを得られます。

お問合せは **L-FIT 八山田 ☎024-991-1045**

7月号につづく

編集後記

5月号のなぞなぞは皆さん解きましたか? Q1の答えは「ナシ」です。桃太郎もかくやくや姫もはなさかじいさんもすべて「昔話」つまり「むかしはナシ」という事です。Q2の答えは「カリフラワー」です。「借りてきたお花」→「借りた花」→「かりたフラワー」→「カリフラワー」という事です。今回は、Q1、学校が休みの時だけ走っている列車ってなーんだ? Q2、ウシはウシでも、小さい頃は持っていて、大きくなるとなくなってしまいうシってなーんだ? 皆さん解いてみて下さいね!

L-CUB通信委員長 高根澤 澁希

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

健康院エルキューブ八山田 〒963-8052 郡山市八山田3-8 ☎024-991-1200(宗像) E-mail info@l-cub.jp

健康院エルキューブ三春 〒963-7733 三春町大字山田字クurlミヤツ15-2 ☎0247-61-6601(大森) E-mail info\_miharu@l-cub.jp

※キリトリ

**L-FIT 八山田**

## ジム1回 無料体験券

※お一人様1回限り  
※事前予約が必要です ☎024-991-1045  
※有効期限 2024年6月末

# L-kid's 三春

## 楽しく戶外遊び

春の自然に触れて

エルキッズ保育園三春では、4月に新しいお友だちを5名迎え、新年度が始まりました。2歳児クラスのうさぎ組さんは、近くの公園に遊びに行きお花や虫を見つけたり、元気に走り回ったり、春の自然に触れ楽しみました。

そして各クラスの活動では、5月5日の端午の節句に向けてこいのぼり製作に取り組みました。筆を使って好きな色を付け、自分だけのこいのぼりの完成です!!

かわいいタンポポ



上手にこいのぼり製作



こいのぼりに色を付けよう



公園で虫を発見!



# L-kid's 八山田

## 春のお外遊び

暖かい日の公園がだいすき

エルキッズ保育園八山田では、暖かい日には近所の公園へ出かけ春の自然を感じながらお外遊びを楽しんでいます! すべり台やブランコで遊んだり、広場でかけっこをしたりとたくさん身体を動かして、子どもたちの笑顔が溢れています。

2歳児クラスではこいのぼりの共同製作に挑戦し、みんなで作る楽しさを味わいました。とても素敵なこいのぼりです!!

子どもたちが元気に大きくなりますように!



ポカポカ気持ちいい



お花見をしたよ



# デイサービス 三春

## お花見ドライブ

皆でドライブ旅

デイサービス三春では先月に引き続き、今回は日帰り送迎時に桜のお花見ドライブを行いました。桜はもろろん水仙やレンギョウなど色とりどりの

花が咲き誇り、利用者様からは「奇麗だね!」「また行きたい」など喜びの声が聞かれています。

またデイサービスの壁画にも満開の桜を利用者様皆で作成し、完成した作品の前で記念撮影を行うなど笑顔あふれる春の行事を楽しまれました。

デイの桜も満開!



二人で仲良く



花壇のお花



チューリップも咲きました



# デイサービス 八山田

## お花見しました

きれいだっただね

4月は送迎の帰り道に少しではありますがお花見をしてきました。藤田川の桜は見もので車内か

は「お綺麗です」「これです」は「綺麗です」「これです」か「た」等の声が聴かれました。また、お天気も良く絶好のお花見日和になりました。これからの季節は、天気が良ければ外に散歩に出掛けたり外出レクリエーションを行ったりと楽しみが増える季節になりますのでいろいろと計画して行きたいと思います。

ハイチーズ!



きれいでしたね!



お花見日和です!



満開の桜!



# ライフステージ 三春

## 桜花爛漫

お花見ドライブ

4月8日と12日の2日に分けて本宮方面へお花見ドライブに行きました。

本宮へ向かう途中に西田町にある梅ロードにてお花見をし、

みずいる公園にてお花見や公園で遊ぶ元気な子供達を笑顔で見つめました。

昼食では、お寿司屋「うまか亭」にてお好きなものを注文し、久しぶりの店内でのお寿司を堪能され、最後は、100円ショップとペニマルにて買い物をしてライフステージ三春へ帰宅しました。桜も満開で天気も良く終始楽しまれて参加される姿見られました。

笑顔満開



滝の下も潜ったよ



何買おうかなあ!



お寿司美味しかったよ



# ライフステージ 八山田

## お花見ツアー

美味しいお寿司と共に

風がだんだんと暖かくなり、春の季節がやってきました。4月3日、本宮市の日論寺へ樹齢200年のしだれ桜を見に行きました。時期が早くまだ3

部咲きぐらいいましたが一部咲いている桜もあり、桜の美しさを感じた時間でした。

「立派な桜だな」と入居者様から喜ばれる声が聞けました。桜に感動したまま、うまか亭へお寿司を食べに行きました。少し豪華なお昼ご飯でお腹いっぱい。

帰り途中にかんのやへ寄ってお土産を買い、のんびりと穏やかな1日を過ごしました。

みんなで記念撮影



立派な枝垂れ桜



お寿司で満腹



三部咲き

