

Lcub通信

エルキューブツウシン

2024 11月号 Vol.71

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

職員紹介

石井 来実 (いしい くるみ)
L-CUB L-kids 八山田 保育士

- 経験年数:1年
- 趣味:大好きな男性アイドルグループのライブ動画鑑賞

日々子どもたちとの関わりの中で成長していく姿に驚きと嬉しさを感じており、私の仕事の意欲となっています。これからも子どもたちの笑顔をたくさん引き出せるような楽しい保育を今後も提供していきたいと思ひます。



原田 南美 (はらだ みなみ)
L-CUB 訪問看護八山田 保健師・看護師

- 趣味:旅行

3月からL-CUB訪問看護八山田に入職しました、原田南美です。

以前は急性期病院で働いていました。一人一人の利用者様との時間を大切にしたいと思い、訪問看護を選びました。訪問看護は初めてなので、日々学ぶ事も沢山あります。利用者様やご家族の想いを大切に、皆様が安心してご自宅や住み慣れた環境で過ごされますように、ご支援させていただきたいと考えております。精一杯頑張りますので、よろしくお願い致します。



介護保険を初めて利用される皆様へ

介護保険は、高齢者やそのご家族が安心して生活を送るためのお手伝いをする制度です。

居宅介護支援事業所とは？

居宅介護支援事業所は、介護が必要な方々が自宅で適切な介護サービスを受けられるように、プランを立てたりサポートを行ったりする機関です。ご利用者の状態を踏まえたケアプランの作成や、必要なサービス提供の調整を行います。

居宅介護支援事業所の利用手順

①相談・お問い合わせ

介護が必要になった際には、まずお近くの居宅介護支援事業所にご相談ください。どのような支援が必要か、ケアマネージャーがしっかりとお聞きします。

②要介護認定の申請

市区町村への要介護認定の申請が必要です。ケアマネージャーが申請手続きをサポートします。

③ケアプランの作成

要介護認定が下りると、ケアマネージャーがご利用者の生活状況やニーズに合わせたケアプランを作成します。

④サービスの選択・契約

ケアプランに基づき、必要なサービスを選択・契約します。介護サービス事業者との調整もケアマネージャーが行います。

⑤サービスの利用開始

契約が完了すれば、介護サービスの利用が始まります。サービス利用中も定期的にケアマネージャーが状態を確認し、プランの見直しを行います。

介護保険で受けられる主なサービス

- 訪問介護 (ヘルパーの派遣)
- デイサービス (通所介護)
- 訪問看護
- 福祉用具のレンタルや住宅改修 など

サポート体制

介護保険を利用する上での疑問や不安はつきものです。居宅介護支援事業所は、常にご利用者様とご家族の味方です。安心して生活するために、どんなことでもお気軽にご相談ください。

以上が、居宅介護支援事業所を利用する際の基本的な流れです。お一人おひとりの状況に合った介護プランで生活をサポートいたします。不明点や支援が必要がありましたら、いつでもお気軽にお問い合わせください。

L-CUB介護支援センター八山田 ☎024-991-8967 L-CUB介護支援センター三春 ☎0247-61-6612

L-FIT 通信

L-FIT_YATSUYAMADA
いいね！フォローお願いします！

トレーニングに迷ったら…

筋肉量が増えると、寝たきりの危険性が下がることがわかっていますが…「何をしたらいいかわからない」という人が多いと思います。

そんな時は迷わずこれ！「支持スクワット」です。スクワットは、効果が高いので「運動の王様」と呼ばれています。やり方は、いすに腰を下ろして膝を押しながら立ったり座ったりを繰り返します。背中が前かがみにないよう心がけましょう。

10回繰り返しましょう。30秒の休憩をはさんで3セット繰り返します。

慣れたら手を使わないで行いましょう。ふらつく人は、テーブルを前に置いて手を添えてもOKです。1日おきでいいですよ。



お問合せは L-FIT 八山田 ☎024-991-1045

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 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 (宗像) 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ミヤツ15-2
☎0247-61-6601 (大森) E-mail info_miharu@l-cub.jp

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11月末



L-kid's 三春

敬老の日

〜思いを込めて〜
 エルキッズ保育園三春では、9月の敬老の日に各クラスで製作を行いました。0歳児は手のひらや指、1歳児は野菜、2歳児はスポンジを使ってハガキに絵を描き、おじいちゃんおばあちゃんに感謝の気持ちを含めて製作に取り組みました。
 完成後は2歳児の子どもたちが園の近くのポストにハガキを投函！おじいちゃんとおばあちゃんに無事に届きますように…。
 ハガキを通して口頃の感謝の気持ちが届くと嬉しいですね。



お野菜スタンプ上手だね♪

手のひらを使ってペタペタ！

ハガキも届け！

L-kid's 八山田

秋の訪れ

〜木の葉や落ち葉を見つけた〜
 エルキッズ保育園八山田では、気持ちの良い秋晴れの公園で元気に外遊びを楽しんでいます！公園へ行くとき、きれいな色つきの落ち葉やどんぐりを見つけ、「きれいな大きなね」などお友だちや先生とやり取りを楽しみながら秋の自然に触れあっています。また、トンボやバッタなどの虫を見つけ、とても興味津々に観察していました。
 ひまわり組では童謡のトンボのめがねを題材にした製作活動を行い、トンボのめがねをけながら歌を歌ったり周りの景色を楽しんだりしています。これからより「層秋が深まり、楽しみがどんどん増してきますねー！」



いっしょにトンボのめがねを作ったよ！

きれいな葉っぱ見つけた！

金木犀の匂い〜

デイサービス 三春

敬老会

〜いつもありがとうございます〜
 デイサービス三春では9月19日に敬老会を実施しました。内容としては、ビンゴ大会と敬老の表彰を行いました！ビンゴ大会では、職員が作ったビンゴの紙にそれぞれ数字を書いて頂き、スタッフが順番で数字を発表しました。「あと一つだ！」「リーチだ！」「やっと揃ったービンゴー！」など皆様楽しんで参加されていました！その後は、敬老の表彰を行い、利用者一人ひとりに表彰状と手作りの花束を贈呈しました！皆様笑顔で受け取って頂き、大変喜ばれている様子でした！



2人で一緒に！

ビンゴを目指して！

いつもでも元気で！

おめでとうございます！

デイサービス 八山田

敬老会&お月見

〜可愛い子供たちからプレゼント〜
 デイサービス八山田では、日頃の感謝を込めて敬老会とお月見イベントを開催しました。
 約一年ぶりにエルキッズ保育園の園児達がデイに来て、歌とダンスを披露してくれました！
 最後には子供たちが製作した手形のだるまさんを頂き、皆様とても喜ばれていました。
 昼食時には十五夜にちなんでお月見団子を召し上がりつつも楽しい一日になりました。素敵な笑顔に職員まで元気をいただきました。



これからも長生きするぞー！

元気いっぱいのダンス

楽しい敬老会

子供たちからのプレゼント

ライフステージ 三春

出前イベント

〜お寿司美味しかった〜
 ライフステージ三春では、9月に「出前イベント」としてお寿司を出前しました。
 3種類の中から選ぶことが出来悩まねながらお寿司を選び、イベント当日まで楽しみにされておりました。
 出前当日はお昼ご飯でお寿司を頂き、待ちに待ったお寿司に皆様「美味しいよ。またやってね」と笑顔でお話されておりました。
 お寿司と一緒にハイチーズ



お寿司楽しみ♪

お稲荷さん美味しいよ！

お寿司美味しいよ！

ライフステージ 八山田

いきいき百歳体操

〜みんなで健康づくり〜
 いきいき百歳体操を推進している郡山市福祉課の皆様とリハビリの先生にお越し頂き入居者の身体測定をさせていただきました！
 1年間百歳体操を取り組んだ結果を出してもらい入居者の皆様はドキドキされています。身体測定の後にはリハビリの先生の指導の下、DVDをみながら百歳体操をおさりました！
 健康寿命を延ばすこと目標に、入居者の皆様に百歳体操を継続して取り組んでいってほしいと思います！



足の後ろ上げ運動

リハビリの先生と百歳体操

深呼吸して測定の準備中

立ち上がりの時間を測定中