

Lcub通信

エルキューブツウシン

2025

7月号

Vol.79

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

熱中症

に気をつけよう！

気づきにくい体の水分不足

～こまめな水分摂取の工夫～

デイサービス三春では、暑い季節がくる前に利用者の方々に注意喚起を行いました。水分補給の大切さと、どのような飲み物で水分摂取をすることが良いのか、睡眠や食事のことについてお伝えさせていただきました。利用者の中にはトイレが近くなることを心配されて水分を控えてしまうと話される方がいました。特に外出先でトイレが近くにない、トイレの場所が分からず不安だ、ととてもストレスに感じられることだと思います。



熱中症対策に水分摂取は大切な事ですが、飲まなくなってしまうように食事や間食にコップ 1 杯の水分をプラスしてこまめに摂取できる環境を整えることも大切です。少しでも体調の変化がある場合は体を休めたり、受診をして対策しましょう。

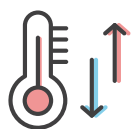
こまめな水分補給



直射日光を避けよう



温度・湿度に注意



涼しい服にしよう



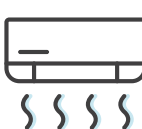
冷却グッズを活用しよう



適切な塩分補給



適切な冷房利用



しっかり眠ろう



訪問看護ご利用の方へ

マイナンバーカードが健康保険証に！



マイナンバーカードを健康保険証として利用すると、過去の診療・薬剤情報※に基づいたより良い看護ケアが受けられます。また高額療養費の申請不要、保険証提示不要になり大変便利です。ぜひお持ちのマイナンバーカードを健康保険証としてご利用ください。

※ご本人が情報提供に同意した場合のみ



カードをご利用ください



リハビリサポート・パーソナルトレーニング会員募集！！

国家資格を取得している専門スタッフが1対1で基本動作や運動動作等の獲得をサポート。事前相談で現在の心身状況等を確認、サポートプログラムを作成し目標の共有をいたします。

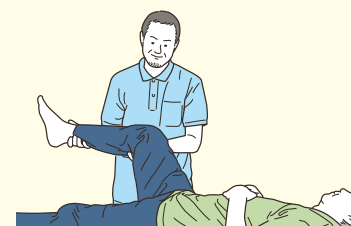
このようなご要望にお応えします

退院後も病院のリハビリでやってきたことを継続したい。職場復帰したい。趣味を再開したい。生活動作を安定させたい。転倒しないようにしたい。「やりたい」思いをサポートさせていただきます！

このようなご要望にお応えします

脳卒中後遺症 神経疾患 脊椎疾患 骨折や術後の後遺症 肩、腰、膝の痛み その他の方も一度ご相談ください。

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)

訪問看護師・介護スタッフ 三春 職員募集中！

☎ 024-991-1042(訪問看護)
☎ 0120-933-610(介護スタッフ)

ぐっと、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(高根澤) 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 2025年8月末



L-kid's 八山田

夏野菜を育てよう

～大きなあれ！美味
しくなあれ～

エルキッズ保育園八山田では、2歳児のひまわり組のお友だちが食育活動の一環として、夏野菜を育てることに挑戦中

です。先日は調理師さんと一緒に、夏野菜の苗植えを行いました。「お野菜の赤ちゃんに、優しく土をかけてあげよう」と苗をプランターに植えることができました。「大きなあれ」の気持ちを込めてお水をあげています。そして園の玄関では豆苗がグングンつるを伸ばしています。豆苗から、サヤエンドウ→スナップエンドウ→グリーンピースに変化していく様子をみんなで観察中です。

豆苗がグリーンピースに？

何のお野菜ができるかな



大きなあれ

夏野菜を育てよう大作戦



L-kid's 三春

エルキッズガーデン

～野菜を育てよう～

エルキッズ保育園三春では、園庭のプランターで夏野菜を育てています。今年度は、ナス・ピーマン・トマトの苗を植えました。先生と一緒に野菜の苗を植えて「おおきなあれ」と野菜ができることを心待ちにしている子ども達です。毎日の水やりも楽しんでます。夏頃には、園庭で育てた夏野菜を使用したピザ作りも計画しています！収穫が今から楽しみです。自分たちで野菜を育てることで、好き嫌いがなくなるというですね！これはナスだよ～

おおきなあれ！



うさ感っ！



よいしょ！

デイサービス 三春

誕生日会

～103歳の記念に～

デイサービス三春では、朝の体操の時間、その日誕生日を迎えられた利用者様の誕生日会を行いました！103歳になるとの事なので、手づくりのメダルに103と記入し記念に、花束とメダルを贈呈し誕生日の歌を皆さんと一緒に歌いました！本人もとても喜ばれている様子でたくさん笑顔が見られました。

そして、デイサービス三春の今月の壁画が完成したのでご紹介いたします。テーマは「梅雨に光る紫陽花」です。ご利用者様の皆様に手伝って頂き、完成させる事が出来ました！

おめでとうございませう！



皆様で作りました！



誕生日を記念して！



完成しました！

デイサービス 八山田

伊藤一座慰問会

～唄、踊り、語りあり。そして笑い、感動あり～

デイサービス八山田では、先日伊藤一座による慰問会が開催されました。10人のメンバーが披露した民謡や演歌、踊りや歌謡曲に参加された40名の利用者様は大いに盛り上がり、エンディングには郡山の餅つき唄により皆様の手拍子にも力が入り、終わってからの感動は強く余韻として残りました。

普段の生活を忘れ一緒に楽しむ事で、スタッフと利用者様の心に温かい風が吹き抜けたようです。



座長と握手！



踊りも披露！



素晴らしい！拍手！



唄を聞きうっとり！

ライフステージ 八山田

居酒屋開店しました

～満員御礼で乾杯～

ライフステージ八山田では、居酒屋レクを行いました。アルコール類、ソフトドリンクなど飲みながら、日頃話をしたことが無い方との交流を楽しんだり、仲良しのお友達と、おでんや焼き鳥、枝豆を食べたりしながら、楽しい時間を過ごされました。終わりの時間には、部屋に戻るのが惜しい様子が見られ、また居酒屋を開店して欲しいと好評でしたので、リクエストにお応えして近々開店したいと思っております。



居酒屋レク大盛況



職員と女子トーク



お酒で乾杯



居酒屋開店しました

ライフステージ 三春

郵便局イベントと誕生日会

～押し花と絵ハガキ教室
& 祝103歳～

ライフステージ三春では、郵便局の方が来所され、「押し花&絵ハガキ」教室を開催して頂きました。

お花を選んで並べるところからスタート。皆様楽しまれながら参加されておりました。郵便局の方々も一緒に手伝ってくださり、無事に完成しました。

5月に入居者様が103歳のお誕生日を迎えられました。100歳を超えてもお元気に過ごされる姿は、私たちにとって何よりの励みです。これからも安心して笑顔で過ごしていただけるよう、職員一同努めてまいります。

綺麗に出来た！



上手できるかな？！



103歳
おめでとうございませう！



上手にできたよ！