

# Lcub通信

エルキューブツウシン

2026 2月号 Vol.86

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

## L-CUB訪問看護八山田 健康教室



### L-CUB居住棟健康教室スケジュール

L-CUB訪問看護八山田では、以前L-CUB八山田・三春で実施していた健康教室を今年から再開しています。月1回～2回居住棟で、健康にまつわる講話や、日ごろ行える運動などをレクチャーし、「ためになるね」とご好評頂いています。現在、2026年の健康教室の内容を考えているところですので、聴いてみたい内容や興味のある話題等があれば、ぜひ訪問看護までお声がけください。

月	担当	テーマ
5月	原田	人生会議とは～よりよい最期を迎えるために～
6月	水野	よりよい最期を迎えるためのサポート体制について
7月	伊藤	熱中症とは
8月	菊池	生活習慣病の予防
9月	高橋	ロコモティブシンドロームについて
10月	水野	認知症予防について
11月	添田	健康寿命を延ばすための運動
12月	土屋	流行感染症について インフルエンザ・ノロウイルス
1月	菊池	脳血管疾患とその予防
2月	添田	転倒予防について
3月	伊藤	花粉症について



## エルマールランチセット

平日限定 (11:00～閉店まで)

### ◆ エルマールセット A

(ナポリタン・サラダ・スープ) <1.5人前>

¥1,000 (税込)

昔ながらの太麺に濃厚ソースがしっかり絡んだサイズも通常の1.5倍の大満足の一皿!

### ◆ エルマールセット B

(月替わりのパスタ・サラダ・スープ)

¥1,200 (税込)

3種類のソースからお選びください

- オイル
- トマト
- クリーム

※オイルパスタのイメージです

※パスタの具材につきましてはスタッフまでお問い合わせください

誠に勝手ながら、当面の間、下記の営業時間に変更させていただきます。

平日・日曜・祝日 11:00～19:00 (L.O18:00)の通し営業 定休日 毎週火曜日・年末年始

金曜・土曜・祝前日 11:00～21:00 (L.O20:00)の通し営業 ※夜の宴会ご予約については別途ご相談承っております。

## L-FIT 通信

### ヒートショックを防ぐ

ヒートショックとは、**急激な温度差**によって血圧が大きく変動し、失神や心筋梗塞、脳卒中などを引き起こす現象です。特に冬場、**暖かい居室 → 寒い脱衣所・浴室 → 熱い湯**という流れで起こりやすく、高齢者ほど注意が必要です。

暖かい室内

血圧安定

寒い脱衣室

血管が縮み 血圧上昇

寒い浴室

さらに 血圧上昇

熱い浴槽内

血管が広がり 血圧低下

ちょっとした工夫で、ヒートショックはしっかり予防できます。日常の入浴環境を見直すことが、命を守る第一歩です。

お問合せは **L-FIT 八山田 ☎024-991-1045 リハビリサポート・パーソナルトレーニング会員募集!!**

**\*\*\*\*\* 予防のポイント \*\*\*\*\***

- ☆入浴前に脱衣所・浴室を温めておく
- ☆湯温は38度～40度のぬるめ
- ☆かけ湯で体を慣らす
- ☆入浴は10分以内
- ☆食事直後・飲酒後は避け、入浴前に水分を摂取する

**ヒートショックを防ぐポイント**

- 湯はり前に浴室と脱衣室を温めておく
- 入浴は41度以下で10分以内
- 入浴前に水分を摂り、家族に一声かける
- かけ湯をしてからお湯に慣れる
- 心臓から遠い足元から履き、徐々に深湯に慣らしましょう

## 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!

(三春・八山田) ☎ 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 f i

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 (藤川) 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 2026年4月末

# L-kid's 三春

## こども新年会

みんなでお祝い！  
1月の始めに、エルキッズ保育園三春園内こども新年会を行いました。

「十二支のうた」を歌って、お詣りごっこをしたり、「コマ回し」などの伝承遊びを体験したりしました。最後には獅子舞が登場し、1年を健康に過ごせるようにと、頭を噛む真似をしてみました。また、こどもたち二人ひとりの絵馬を飾って、みんなの願いが叶いますようにとお祈りしました。

今年もこどもたちにとって良い一年になりますように☆

福笑いに挑戦！



もちつきごっこ！



おみくじ引いたよ！



願いが叶いますように☆

# L-kid's 八山田

## クリスマス発表会

エルキッズ保育園では毎年恒例のクリスマス発表会が行われました。

沢山の保護者の方が客席で見守ってくださる中、衣装を着てステージに立つお友だち。緊張した様子を見せながらも、元氣にお返事をしたり、曲に合わせてダンスをしたり、一人ひとり台詞を言ったりと大きな成長を見せてくれました。

最後にはサンタさんからプレゼントをもらい素敵な発表会になりました。

ご褒美のプレゼント



大好きな曲に合わせて



動物さんに変身



大きな声で台詞が言えたよ

# デイサービス 三春

## お手玉ボール投げゲーム

皆の応援を力に！  
デイサービス三春では、午後のレクリエーションとして、お手玉ボール投げゲームを実施しました。準備体操で上肢・体幹を中心に軽く身体をほぐした後、お手玉を使用して活動を行いました。参加者の皆様は、最初は様子を見ながらの参加でしたが、徐々に動きにも慣れ、「もう一回やろう」「そっちに投げるよ」などの声掛けが自然に生まれ、笑顔や笑い声が多く見られました。今後、皆様楽しんで頂けるようなイベントを企画して参ります。



頑張れ頑張れ！



皆の応援を力に！



これから投げるよ！



目指せ100点！

# デイサービス 八山田

## 新春書き初め

一年の計はデイサービスにあり！  
デイサービス八山田では、最初のレクリエーションは、1年の抱負や目標を考えて頂き書き初めを致しました。

「久しぶりで緊張する」と言いながら、思い思いの言葉を書き溜める事ができ、利用者様同士出来栄を見せ合いながら笑顔と会話があふれるひとときとなりました。

皆様の書き初めを拝見し、「健康と」「笑顔」を願う方が多いと感じました。「今年も良い年になりますように！」「心から願っております」。



笑顔が素敵！



今年の干支！



仲良し4人組



今年の抱負

# ライフステージ 三春

## 素敵なクリスマス会

迫力の演奏と本物のサンタさん登場!!  
12月19日クリスマス会を開催しました！  
今年三春中学校吹奏楽部の有志をお招きし迫力ある演奏を披露していただきました！白いおひげのサンタさんも登場！正体はなんと演奏者の保護者の方です！皆様、本物の楽器の生演奏に圧倒され盛大なクリスマス会になりました。素敵なクリスマス会ありがとうございました♡



サンタとトナカイ一味です☆



サンタさんと吹奏楽演奏



素敵な演奏ありがとうございました！



おごころー！

# ライフステージ 八山田

## クリスマス会

素敵なクリスマス会！  
ライフステージ八山田ではクリスマス会を開催しました。今回は、利用者様のご家族による中国の楽器「胡」の演奏を楽しみながら、和やかなひとときを過ごしました。

演奏の合間には、クリスマスディナーを囲んで会話も弾み「きれいな音色だね」と声が聞かれ、知っている曲では「胡の演奏に合わせて口ずさむ場面も見られました。

音楽と食事笑顔あふれる交流の時間となりました。



楽しだね



二胡の演奏会



美味しいね♡



素敵な音色にうっとり