

Lcub通信

エルキューブツウシン

2026

3月号

Vol.87

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デイサービス八山田

～我がデイサービスのいい所～

一人ひとりに合わせたトレーニングメニュー！

作業療法士2名と柔道整復師1名が在籍しており、機能訓練やマッサージが充実しています。豊富な知識と親切な対応で利用者様からも高評価を頂いております。



充実したイベントやレクリエーション！

毎月隣に併設されているレストランへ希望者のみでの喫茶タイムを開催しております。その他にも季節ごとにイベントを開催しており、春は桜の花見、夏は夏祭り、秋は紅葉狩り、冬はクリスマス会など楽しい行事が盛り沢山です。また外注のお弁当やカラオケ大会など利用者様からのご要望を伺い実施しております。



園児とのふれあい交流！

エルキッズ保育園と連携し、園児たちとの交流を定期的に実施しております。歌や踊り、季節の行事などを通して自然と笑顔がこぼれ、小さな手とふれあい心も元気になります。



スタッフ、利用者様共に明るく元気でアットホームな雰囲気
のデイサービスです。
皆様のご利用をお待ちしております。

我がデイサービスのモットー！

「利用者様がいつも笑顔で楽しく通えるデイサービス」
をモットーに日々精進しております。

L-kids 保育園三春 体操教室やってます♪

L-kids保育園では2歳児をメインに月に2回体操教室を実施しています。乳幼児にとっての体操は運動機能や心の発育に良い影響を与えることがわかっています。股関節や手足への刺激によって運動能力の発達が促されるのはもちろん、五感も刺激されるので、脳や心も健全に成長するでしょう。ぜひご家庭でもお子様と運動遊びを行ってみたいかがでしょうか。

乳幼児体操の主な効果

- ・運動機能の促進: 股関節や手足への刺激により、寝返り・お座り・ハイハイなどの発達を助ける。
- ・身体バランスの向上: 体を曲げ伸ばしすることで、筋肉や関節の柔軟性を高める。
- ・生活リズムの安定: 日中の適度な運動が、夜の睡眠リズムを整える。



有酸素運動のやり過ぎによる弊害

有酸素運動は健康づくりに効果的なプログラムですが、長時間(1回1時間以上)高強度(毎日のように)に行くと以下のようなデメリットもあります。

1. 筋肉量が減少する
2. 疲労が継続する
3. 免疫力が低下する
4. 膝・足首・腰などに慢性的な負担がかかる など



ポイント やればやるほど健康になるわけではない！

- 🕒 1回20分～40分
- 📅 週に3～5回
- 🔄 必ず週2～3回の筋トレを加える

* 高齢者は筋肉量が減ると、転倒したり要支援・要介護のリスクが高まるので特に注意が必要です。

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!!



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



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urlミヤツ15-2
☎0247-61-6601(藤川) 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 2026年5月末

L-kid's 三春

豆まき会

〜鬼は外！福は内！〜
 エルキッズ保育園三春では、2月3日に節分行事豆まき会を行いました。節分の体操を踊り、ボールを豆に見立てて豆まきごっこをしました。園長先生と主任先生が鬼に変身して登場すると、怖がりながらも鬼退治を頑張る子どもたちでした。鬼退治の後は福の神が登場し、ご褒美をもらいました。

鬼退治をして悪いもの(邪気)を追い出すことができたので、今年も1年間、子どもたちは健康に過ごせるよう祈ります。

福の神様のご褒美♪



節分体操♪



オニはーそと！



頑張るぞー！

L-kid's 八山田

鬼は外！福は内！

〜立春大吉！元気に豆まき〜
 エルキッズ保育園八山田では2月3日の節分の日に、豆まき会を行いました。自分で作った鬼のお面や帽子を被り、節分の由来について話を聞いた後は、段ボールで作った赤鬼に向かって豆に見立てたボールを投げて、元気に豆まきをしていると…本物の赤鬼さんが登場！驚いたお友だちは慌てて先生の後ろに隠れながらも、最後は力を合わせて「鬼は外！福は内！」と追い返すことが出来ました。

赤鬼さんには負けないぞー！



赤鬼さんの登場だ！



だいじょうぶだよ



みんなで元気に「鬼は外」

デイサービス 三春

新年会

〜皆様今年もよろしくお祈りします〜
 デイサービス三春ではレクリエーションの時間に、新年会を開催しました。新年のご挨拶では「今年も元気に過ごしましょう」といった言葉が交わされ、会場は暖かい雰囲気になりました。その後は、職員による絵馬や獅子舞を行いました。皆様積極的に参加され、普段は静かに過ごされる方も自然と笑顔になり、会話が弾む場面が多く見られました。これからも季節の行事やレクリエーションを大切にしながら、ご利用者様が安心して楽しく過ごせる居場所作りに努めて参ります。

今年の抱負は！



今年も元々！



今年もこの事ありますように！



獅子舞登場！

デイサービス 八山田

節分行事

〜無病息災や幸福を祈願して〜
 デイサービス八山田では、2月3日に節分の豆まきを開催いたしました。鬼役のスタッフに豆の代わりに新聞紙で作ったボールを投げ、二年間健康に過ごせますようにと願いを込めながら、「鬼は外！福はうち！」と大きな声で唱え、鬼(邪気)を追い払い福を招き入れ、笑顔あふれる行事となりました。昼食には恵方巻にちなんで海苔巻きを召し上がり、「今年の恵方は南南東だね。」と会話をされながら、節分の食習慣も楽しめました。



美味しいね♪



鬼はそと！



助けて！



鬼!! 参上!!

ライフステージ 三春

新春イベント

〜ケーキ&おしるこ〜
 ライフステージ三春では1月の新春イベントとして、15日の新年会にケーキ、25日の新春カフェでおしるこが振舞われました。ケーキはボリュームもあり、クリームたっぷり、おいしいね、いちごが乗ってる！など喜ばれていました。

おしるこはあんこが甘くてお茶にピッタリ♪1月は2回も甘いイベントがあり、ご褒美みたいだね♡と自然と会話も弾み、楽しまれていました。



おいしかった(^^)



次は何かな？



おしるこおいしいね♪



もっと食べたい！

ライフステージ 八山田

団子さし

〜無病息災を願って〜
 季節の行事として紙粘土にて団子さし作りを行いました。利用者の皆さんで団子を丸めるところからはじめ、「昔よく作ったね」「きれいにまるまったよ」と会話も弾み、和やかな雰囲気になりました。色とりどりの団子を枝にさしていくと、少しずつ華やかになり、完成した団子さし飾りを見て、自然と笑顔が広がりました。皆さんで協力しながら取り組む、心温まるひとときとなりました。



上手にできました



真剣に



この辺かな？



コロコロ丸めまじょう♪