

エルキューブツウシン

2026

8月号

Vol.92

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

エルキッズ八山田

L-kids保育園八山田では、「小さな命を大切に～人間形成の基礎である乳幼児期の成長を援助し育てていく～」の保育理念とし、お子様・保護者の皆様が安心して通える・預けられる保育園となるよう、思いに寄り添い、一人ひとりの個性を大切にしながら日々の保育を行っています。



L-kids保育園ならではのL-cub施設内での多世代交流会やエルマールでのクッキング保育等、一年間を通して様々な行事に参加し、人との繋がりを深め自己成長できるよういきいきと活動しています。

常にお子様や保護者の皆様にとっての最善の保育を考え、これからの未来を作っていく子どもたちの輝かしい成長を見守りながら、日々の保育に全力で取り組んでまいります。



L-kids保育園八山田
園長 箭内 恵美



期間限定

冷製パスタフェア

販売期間: 8/1(土)~8/10(月)

生ハムとフルツトマトの冷製パスタ

- クリームチーズムース乗せ -

単品 ¥1,255 (税込¥1,380)

ランチセット ¥1,664 (税込¥1,830)

販売期間: 8/11(祝)~8/20(木)

いかそうめんと夏野菜の冷製大葉風味のパスタ

単品 ¥1,255 (税込¥1,380)

ランチセット ¥1,664 (税込¥1,830)

販売期間: 8/21(金)~8/31(月)

冷製明太子クリームパスタ

単品 ¥1,300 (税込¥1,430)

ランチセット ¥1,709 (税込¥1,880)

平日・日曜・祝日 11:00~19:00 (L.O18:00)の通し営業

金曜・土曜・祝前日 11:00~21:00 (L.O20:00)の通し営業

定休日 毎週火曜日・年末年始

※夜の宴会ご予約については別途ご相談承っております。

筋肉!足りてますか? 一健康寿命が長い地域の話ー

国内有数の「長寿地域」、京都府北部に位置する京丹後地域。この地域は、**サルコペニア**(筋肉減少や身体機能の低下)や**フレイル**(身体能力の低下と精神的・社会的な生活面での虚弱状態)、**認知症**の罹患率が極めて少ない特色があります。なぜこの地域の人達はいつまでも元気なのでしょう? どうやらその要因は、筋肉量の維持に関わる食事にあるようです。

その特徴とは?

1. 魚介類の摂取量が多い。
2. 全粒穀物を良く食べる。
3. 他の肉に比較して、鶏肉の摂取量が多い。
4. 豆類を使った料理が多い。
(分厚い厚揚げなどの郷土料理)。

世界的に豆類の摂取が多い地域は、フレイルの人が少なく、元気で長生きな人が多い事が知られています。いつまでも元気で長生きするためにはやはり「筋肉量の維持」は大切です。皆さんも日々の食事に取り入れてみませんか?
京丹後長寿コホート研究より引用

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!**

(三春・八山田)

☎ 0120-933-610(八山田)

☎ 0120-350-180(三春)

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(蔵川) 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10月末



とっても美味しかったよ♪



新聞紙って楽しいな



こねこね、丸くなあれー！



ビリッと破いてみるよ

L-kid's 八山田

楽しく室内活動

～雨にも負けず元気いっぱい～

梅雨の時期は雨の日が多く、なかなか戸外で活動が出来ない日が続いています。ですが、子どもたちは雨にも負けず、毎日元気いっぱい！製作活動や運動遊びなど室内活動を、楽しく過ごしています。新聞紙遊びでは、お布団のように敷いてみたり、ビリッと破いてみたりと、新聞紙の感触を楽しみました。

また、6月にはひまわり組の園児と保護者の方を対象に、親子クッキングを行いました。自分で作ったピザは格別。みんなで協力して美味しいピザが出来上がりました♪

L-kid's 三春

夏を満喫！

～水遊びや泥遊びで笑顔いっぱい～

エルキッズ保育園三春では、お水遊びや泥遊びが始まり夏ならではの遊びを楽しんでいます。冷たい水や泥の感触に触れながら、水をすくったり流したり、泥で山を作ったりと友達や先生とダイナミックに遊んでいます。夏ならではの遊びを通して子ども達は様々な発見や感触を楽しんでいます。また、0歳児はカートに乗って園周辺へお散歩に出かけ、心地良い風を感じながら、ゆったりとした時間を過ごしています。これからも暑さに気を付けながら、子ども達が楽しく過ごせるよう見守って行きます。

水遊び最高！



泥遊び楽しい～



お水冷たい



みんなでお散歩嬉しいね！

デイサービス 八山田

七夕イベント

～願いごとが叶いますように～

デイサービス八山田では、7月7日に七夕イベントを開催しました。今年は午前午後の二部構成を行い、午前はエルキッズ保育園の子ども達による歌やダンスの披露が行われました。可愛い子ども達の姿を見て手拍子しながら一緒に楽しみました。

午後からは笹竹に提灯や吹き流し、そして折り紙で作った色とりどりの天の川、願いごとを記した短冊の飾り付けを行いました。

「みなさまの願いごとが叶いますように！」心より祈っております。

願いごとが叶いますように！



また来てね!!



星のプレゼント
ありがとう



早く良くなると
良いですね！



ライフステージ 三春

新茶まつり

～新茶の季節がやってきました！～

ライフステージ三春では6月8日に新茶まつりを行いました。恒例の大内屋様に新茶と桜風味の美味しい和菓子をご協力いただき、皆さん新茶の香りと桜菓子の香りにほっこり♡『おいしいね』『甘いものもちょうど良いね』とお話も弾み笑顔が見られました。

お茶を楽しんだ後は毎年好評のあんこ玉やお茶などお買い物♪お天気も良く梅雨の合間の爽やかな景色に皆さんお茶を楽しまれリフレッシュされた様子でした。大内屋様ありがとうございました。



いつもありがとうございます！



けっこうなお手前で♡



新茶おいしい～



美味でございます～♪

ライフステージ 八山田

父の日のイベント

～美味しいおはぎを頂きましょう～

今月、居住棟では父の日のレクリエーションを開催しました。当日は、おはぎと緑茶をご用意し、利用者様にゆったりとしたひとときを楽しんでいただきました。「おいしいね」「大きなおはぎだね」と笑顔で話される姿が多く見られ、和やかな雰囲気の中で会話も弾みました。昔の父の日やご家族との思い出話に花を咲かせる場面もあり、終始温かな雰囲気にお包まれた一日となりました。利用者様同士の交流も深まり、思い出に残る父の日のお祝いとなりました。

美味しい～



皆様と一緒に食べましょう



父の日おめでとう～



御萩、嬉しい～