

# 冬こそ水分補給！

# 昭和クラブ通信

い付は り邪水ら者 る水たあをや わち発膜し タルになで 季  
 とけ、冬組やを二様昭こ症めまかす特れにしなや冬ーの、いも昭節寒  
 思な体場ん脱飲本に和と状、りかいにて体、どす場をミオよ水和とさ  
 いが調ので水んを、クがが予感ず室空い内気かくは作ネリう分クなが  
 まら管イいので目ーラあ進想じ喉内気きの付ら、空りラジに補ラリ身  
 す、理べま予頂安日ブリ行以らのでがま水か水皮気まるナす給ブまに  
 行にンす防きに一のまし上れ渴は乾す。分な分膚がしウルるをでし染  
 い気ト。にし本利すてになき、燥。がいがや乾た。オラた忘はた。み  
 たをで 取風てか用。い脱いも汗し 失う蒸粘燥。ーべめれ冬。る



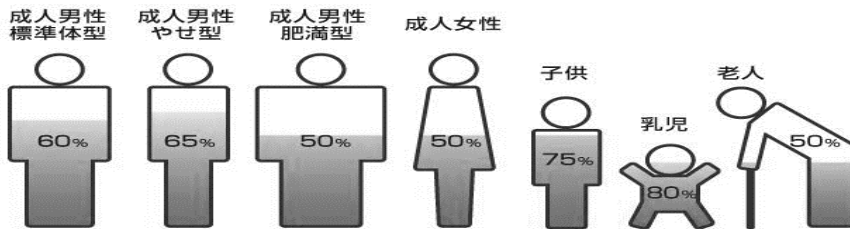
昭和97年12月号

る不はと 胞と分液分に つ「高る上約で わ分十体  
 こ足、健シ内とけなと含体てセ齢とが八すこれでパ重私  
 とし常康ワ水もらど、ま内しん者言水十がれて出ーのた  
 がなにをを分にれ細血れのまとでわ分パ、はい来セ約ち  
 大い体保防の減ま胞液る水いくはれでー赤成までン六人  
 切よ内つき方す外や細分まら約て出せち人すいト十間  
 でのた、でのが水リ胞はすい五お来ンやの。るがかの  
 すに水め若すは、分内細。に十りてトん場 と、ら体  
 すがにさ。細年にパ水胞 減パ、い以は合 言水七は

「水分補給は若さを保つ秘訣です！」



■ 年齢・性別による水分量比較



昭和クラブ

住所：鹿児島市高麗町27-19

電話：099-252-5625

事業所番号【4690101490】

第二昭和クラブ

住所：鹿児島市郡元3-1-22

電話：099-297-5601

事業所番号【4690102209】

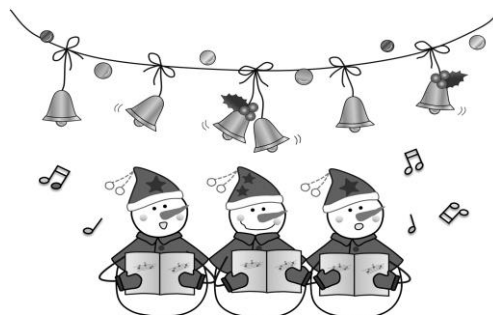
第三昭和クラブ

住所：鹿児島市下荒田1-35-20

電話：099-297-6415

事業所番号【4690102563】

Instagram更新中！



十二月二十四日  
 クリスマス会

今月の行事