

秋風薫る大運動会

昭和クラブ通信

昭和98年10月号



定頂に 合お組 いりけだは組 いたが う訪朝もく
しけ利季つ互が紅まレて紅力に利て紅残今にれ夕なあ夏
てる用節てい優白し玉白い分用ご白る回なをのくわの
おイ者のいの勝熱たな入のつか者紹大九はり感涼れ暑さ
りベ様移ま健し戦。どれ鉢ばれ様介運月、まじし十をさ
まんのろし闘、の で、巻いてがし動にましらさ月感が
すト喜いたをそ末、 競輪きに、紅ま会行だた。れににじ去
をんと 称の い投を結額白すにわ残。る秋なるり
予で共 え後白 合げ付んに二 つれ暑 よのり間行



ル合しで れか開東十(由一広かうい高が馬唐 いくの
を計、は東たけ催京日昭来スまけにうく日肥の食てそさ秋秋
獲二当日京そにさオに和はポつにな諺馬本ゆ時欲紹れんとは
得十時本オうなれリ日三、したなつが肥に代の介らあ付は
しま個本がンす、事ピで)六秋、のう、事われ秋りう天中ま来す。が○
したメ多活ツ 定きクめ十四、す。の、各、地、き、と、天、葉、く、の、つ、た、○
ダの躍ク さつがて月年の、で、

十月の豆知識

て認は め認よを性 じんと に細脳こ てての際事よこ
一知健身て知く元化運とグは、つ動胞にとまいい通はがいと運
石症康体く機出気さ動言し、まきが伝でたまるり脳あ「を」を動
二予にをれ能にれすえて脳りまのらじ身。ら筋指ま表運得
鳥防と動まをよす、確うる神とす。のレするト動。中、れ、た、体、感、が、言、わ、動、れ、い、そ、実、る、が、の
すももす。実にな質細が とし、る、活、神、覚、動、は、く、れ、い、そ、実、る、が、の
よなよ習 高りが胞活 同ニこ 発、経、は、く、れ、い、そ、実、る、が、の

運動と認知症

ま冷類 るし十良長 態心えの ご一げ怠て を様経夕気
しえや気事つ八くめ入をにて、食、食、紹、秋、ら、感、は、代、言、々、が、の、温、秋、
よな寝温がか度すに浴整食、べ、事、介、バ、れ、ま、微、食、的、ま、不、調、温、安、テ、
う。具に大り前取はえべ、温、過、は、ま、す、熱、な、不、症、が、起、こ、し、律、々、
様に合切身後為り入、ま、か、ぎ、を、冷、す、の、。、振、状、と、し、事、神、朝、の
にどわで体のおも、眠、時、う、の、を、し、い、物、
調整でせず。温湯、り、間、う、の、を、し、い、物、
しが衣 めで三をを。状、中、控、物

秋バテ

- 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】

SYOWACLUB
Instagram更新中!



今月の行事
十月二十六日
大運動会「第三」