

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 合せ付んに二。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、一ツそり、事われ秋りう天中ま来す。が○
しま個本がンす、事ピで)六秋「す。各地きると天葉くの。つ た○
したメ多活ツ 定きクめ十四「す。の 活 同ニこ げ怠て を様経夕気
ダの躍ク さつがて月年の 同ニこ げ怠て を様経夕気

十月の豆知識

て認は め認よを性 じんと に細胞こ てのの際事よこ
一知健身て知く元化運とグはつ動が伝でたまるり脳あ「を運動
石症康体く機出気さ動言し、まきが伝でたまるり脳あ「を運動
二予にをれ能にれすえて脳りまのらじ身。ら筋指ま表運得意
鳥防と動まをよす、確うる神とす。のレする活神覚動 くれいそ実るがの
すももす。実にな質細が としる 活神覚動 くれいそ実るがの
よなよ習 高りが胞活 同ニこ げ怠て を様経夕気

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、表いな変気がバ
う。具に大り前取はえべ、温過は、ま「す。微食、的ます。不調温安テ
様な合切身後為り入、ま、かぎ、を冷す。の。熱不症。が起こ自ず、日々
にどわで体のに、浴し胃い物を少たい。対策 ながやと し、神朝の
調整体て。温湯、り間う。のをし物 状中 控

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」