

脳トレで元気に！

昭和クラブ通信



願 謝や す局スいレ施 てらりこを員チたや 入りの
 い今し応地事様してツ設昭お脳、とすとンカト 職れエ活昭
 致後て援域ががパいとの和りの日に一コーラ員てし性
 しとおにの出六しるを新クま活々取な緒台ドンとおシ化ク
 まもり、皆来十様、ンかやブ。化し組、昼設しを棋まン凶ブ
 す。宜まと様ま店、ンかやブ。化し組、昼設しを棋まン凶ブ
 しす。も協た。を剤ニてンは 行なで々作や、用対。取レは
 くも協た。を剤ニてンは 行なで々作や、用対。取レは
 お 感力 越薬様頂フ当 つがおなり職パし局 りク脳



昭和98年10月号

ま冷類 るし十良長 をにえの ごーげ怠て を様経夕気
 しえや気事つ八くめ入整食て、食食紹秋ら感、は代言々がの温秋
 よな寝温がか度すに浴えべ、温過は、ま微食的ま不調温安テ
 うい具に大り前を取はまし胃かぎ、ま熱欲なす。が起でせは
 様に合切身後為り入し腸の物少たい。対 策 がやと るし、々
 にどわで体におも眠時う。状をしい 態主 意やど能がくなく直足言
 調でせず。温湯め三をを 意やど能がくなく直足言
 しが衣 めで三をを 意やど能がくなく直足言



デイサービス昭和クラブ
 住所：熊本市南区城南町下宮地429-1
 電話：0964-27-5963
 事業所番号【4390103028】
<https://lifecareclub.info>

秋バテ

果ど半理い のる物 を 意やど能がくなく直足言
 がで身の人運が食を食ご冷がすのが低く、接がわ冷
 期ものなで動お材控事紹え必く感低下すつ疲なえるは
 待体スイもすすす取、冷致のでのに、とりが状とう病
 でをト範、るす取、冷致のでのに、とりが状とう病
 き温レ困自余めり体たし予す。で、か風免、取だいにの
 まめツで分裕で入をいま防、で、か邪疫体れけつ、元
 す。ちののがすれ温飲す方、か邪疫体れけつ、元
 効な下無なるめ食 法 注りな機温にでた手と



冷え症



今月の行事
 〓十月二十三日〓
 お買い物ツアー