

昭和クラブ通信

昭和98年11月号

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】

紅白対抗運動会



定頂に をて利讚ず 合白や分 てわ 過 にがさ
しけ利季閉楽用え、勝い熱玉か紅ごれ今ご皆訪今が十一
てる用節じし者合おちまし入れ、の介運は、しままもに一月
おイ者のもん様う互負したれ、の二致動、し、し昭染に
りベ様移して一姿いけた。様、輪投チし会十月うかが
ますにろた。勝丸ものに。子踊投しす。につか
すト喜い。負と見健関 でありげし、まに月うか
をんと のなら闘わ 競な入す。につか
予で共 幕つれをら いどれに 行お



て発まド管でと床す危身値ドが る朝 がすやに 丈すえが
も症る口が体、時例く険体がロ低冬も方そ必可脳比冬夫がより降短
増すこド収温排にえななに低い場のの冷理に性血をはし体どて秋が
加ると口の縮が尿トば、ま件つ、て血朝す。込のり高引、か、かう管て
し危のし下をイ、冬す。揃とど、がはみ一まくき脳いか、理お冬ぎ、
ま險脳血てがすすへ場の。揃とど、がはみ一まくき脳いか、理お冬ぎ、
性梗液そり、こ行の いて人血ド血圧 なが。意こ塞期 大ま迎霜
が塞がこ血とく起 やもの糖ロ圧 なが。意こ塞期 大ま迎霜

冬の体調管理

相し心ら つ体 な応体を靴そはのイ も洗所を 能きけ
談た配ず、冬お調こりを温履下し上場ン冬そ面の発朝性起れま
下ら、事、の過管れます奪事、リ足一枚動起管すれイれ塞す。うをが
さ、な身過ごしにら。事わとツは羽す床理。るのや場ど
い。おどにし下留の がれとツは羽す床理。るのや場ど
氣にご関方さ意季 重ないパは羽す床理。るのや場ど
軽ざにすい。に
に
ご
ま
限
つ
は
に
対
ど
く
る
際
そ
ポ
の
や
場
ど
可
引
脆



お調を ポ康を分おサ脱 取が燥ま 痛不い に気
過管こ冬の的維なりイ水喉をあ対め対み振、脱つを今
ご理ま場にト過す分常と始渴え飲、水と疲眠ち症てけは、
しにめにト過す分常と始渴え飲、水と疲眠ち症てけは、
下気にもでごるがにもまきは事の尿補給は、等、みは、
さを行水す。たとる内わて、で過作給は、等、みは、
い、付い分。めが状にれい。既す。剰用や、節食め 水にも
て体給 の健態十てるに。撰が乾こ。の欲ま 症も



寒い時こそ水分補給！



Instagram更新中！



今月の行事

十一月二十七日
ミニ運動会【第一】