昭和クラブ通信

昭和98年12月号

白熱！紅白球入れ

寒さ身に染みる季節となりました。昭和クラブでは先月赤白二手に分かれて、紅白球入れ大会を行いました。

先ずは、二色の画用紙を正方形にカットをして行きます。手先のトレーニングにもなり、苦戦しながらも、きれいな正方形の紙が出来上がりました。

その後、丸めた新聞紙を紙で包み込み使用する球が出来上がりました。

その後、利用者様とスタッフで力を合わせ、球入れを行い白熱した展開となり盛り上がりました。

心技体を使う大忙しで、楽しい一日となりました。

冬場のイベントでは、体調管理に気を付けながら、行いたいと思います。

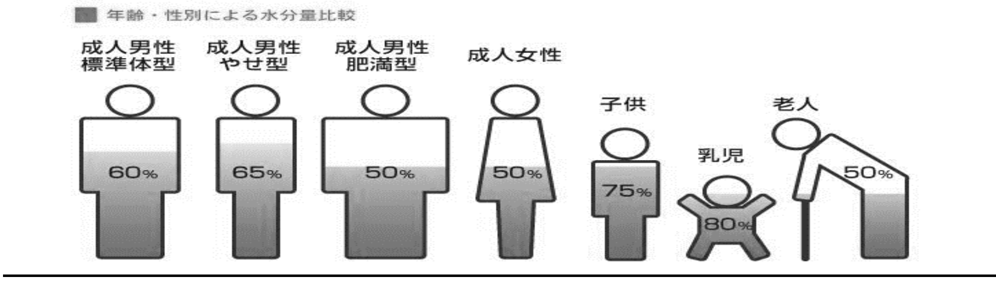
『水分補給は若さを保つ秘訣です！』

私たち人間の体は体重の約六十から七十パーセントが、水分で出来ていると言われています。

これは成人の場合ですが、赤ちゃんは約八十パーセント以上が水分で出来ていると言われており、高齢者では約五十パーセントくらいに減ってしまいます。

体内の水分は細胞に含まれる細胞内水分と、血液やリンパ液など細胞外水分に分けられますが、年とともに減るのは細胞内水分の方です。

シワを防ぎ、若さと健康を保つためには、常に体内の水が不足しないようにすることが大切です。



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

今月の行事

～十二月二十五日～
クリスマス製作