梅雨の終わりと初夏の訪れ

暑さが続きますがご壮健でお過ごしのことと存じます。

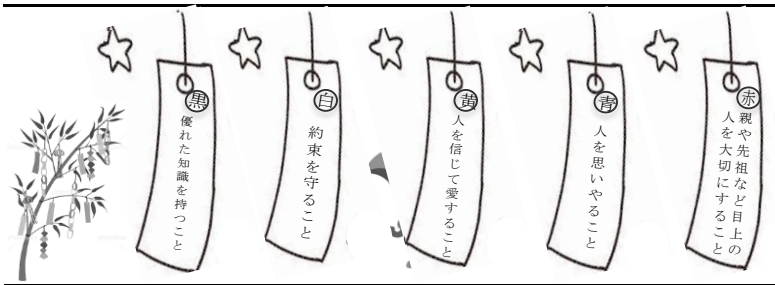
七月の代表的な行事といえば、土用丑の日、海開きや、七夕など、様々な活動が行われる楽しい季節となっております。昭和クラブでは調理レクリエーションを行いました。

今回のメニューは焼きそば、おにぎりでした。フルーチェは力を込めて握ったおにぎりは、日本昔ばなしで見たような両拳サイズのものが出来上がりました。これからも昭和クラブで楽しく過ごして頂ける為に、様々な行事やイベントを考えておりますのでご是非ともご利用ください。

昭和クラブ通信

昭和99年7月号

七夕豆知識



七夕の短冊に書く願い事は色に合わせた方が叶いやすいと言われています。

熱中症に注意！

暑い日が続きますが、お体は大丈夫でしょうか？これから夏バテに注意が必要になってきます。特に高齢者は、体調を崩すと、基礎体力や免疫などが低下しているため、自己治癒力も弱くなりがちです。一日家で過ごしていたとしても、汗や尿、便からも水分は失われています。また、夏バテによりさっぱりした物を好んで肉や魚を避けて食事をすることによって、栄養不足になりやすいです。不調のきっかけを作らないためにも、水分補給と栄養バランスに気を付けながら、今年も暑い夏を乗り越えましょう。

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】

今月の行事

～七月六日～
七夕