昭和クラブ通信

昭和99年9月号

まだまだ暑い熊本

九月になっても残暑が続いておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

昭和クラブでは前月のレクリエーションとして、宇土市岩古曽町へ向日葵畑を観察に行きました。向日葵があたり一面に咲き誇り、素晴らしい風情を楽しむことが出来ました。

その後は近くの物産館に向かい、晩夏の宝石とも言われるシャインマスカットやスイカなど、お目当ての果物を購入して愉快な一日を過ごしました。

まだまだ暑い日が続きますので、熱中症対策や水分補給をしっかりと行いながら、毎日を楽しく健やかに過ごしていただけるように努めて参ります。

昭和クラブin
宇土市岩古曽町 ひまわり見学
令和６年８月

タマちゃん
フミちゃん

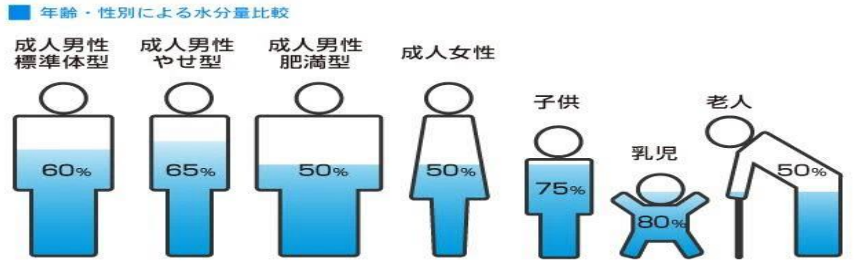
『水分補給は若さを保つ秘訣です！』

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

送迎・昼食付
体験や見学も
随時受付中！

SYOWACLUBKUMAMOTO

インスタグラム更新中！

今月の行事

敬老会