昭和クラブ通信

昭和98年8号

今年も暑い夏が来た！

眩しい太陽の陽射しと共に暑い夏が今年も昭和クラブに訪れて来ました。

体調を崩しやすい季節ですのでしっかりと水分を摂り、体調管理を行います。

昭和クラブでは、土用の丑の日に因み鰻丼を昼食に召し上がりました。

鰻を食べて夏の暑い日々を乗り越えられる様に、栄養を補給してちょっと豪華な昼食に思わず笑顔になりました。

デイサービスでは園外活動を自粛しておりますが、室内でのレクリエーションをご利用者様全員に楽しんで頂けるように、スタッフが日々考え取り組んで行きたいと思います。

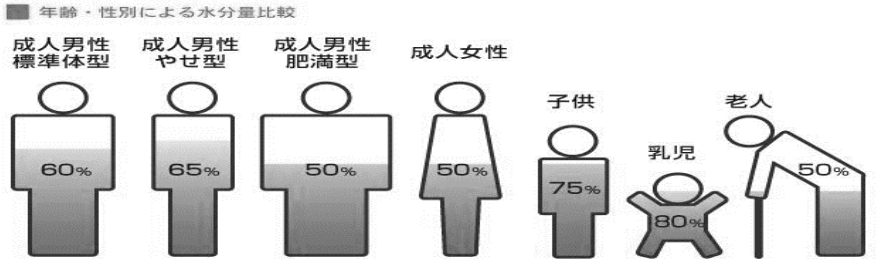
こまめに水分を！

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。

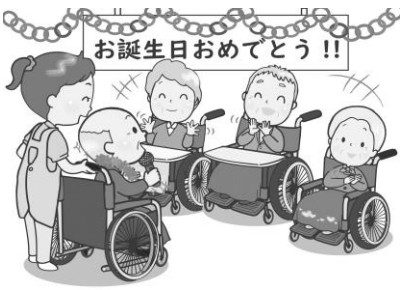


デイサービス昭和クラブ
住所：都城市金田町2538番地1
電話：0986-36-8358
事業所番号【4570203903】
https://caresupport.club

送迎・昼食付
体験や見学も
随時受付中！

今月の行事

～八月二十一日～
お誕生日会



今月のグルメ

～うな丼
イカと里芋の煮物～