

令和6年5月

ゆとり～な通信

【発行】
とやま生活協同組合
とやま生協ゆとり～な
〒930-0921
富山市中間島2-27-6
☎076-492-4114

今月もたくさんのボランティアの方たちの訪問がありました♡

【4月の活動】



鯉のぼり作り♪



お花見御膳



お花見ドライブ🚗



生協10の基本ケア

皆さんでお誕生日のお祝いをさせていただきました！！



皆さんで、桜のどら焼き作りをしました！「こうした方がいいよ！」「まだまだひっくり返さないよ！」「よし！！」等皆さんが声を掛け合って、一生懸命記事を作ったりしました！主婦の先輩方は手際がとても良かったです♪

5月のレクリエーション

- ・紫陽花の壁画作り
 - ・バラのガーランド作り
 - ・6月のカレンダー作り
 - ・さくらんぼ壁画作り
- などを予定しております！！お楽しみに！！

ボランティア募集

踊りや、マジックショー、オンラインレク等を募集しています。お気軽にお問い合わせください。

※利用者様のプライバシーに配慮し、写真を一部加工しています。

※写真撮影時のみ、マスクを外していただいています。

栄養こばなし

あたたかい食事をする

生協10の基本ケア

身体の内側から温める食べ物を紹介

陽性食材

- ・寒い地方で育つもの.....りんご・鮭
- ・地下で育つもの.....大根・人参・ごぼう
- ・発酵しているもの.....味噌・納豆・チーズ
- ・濃い色の食べ物.....海藻・かぼちゃ
- ・ナトリウムの多いもの.....うめぼし

