

令和6年6月

ゆとい～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♡

【5月の活動】



こどもの日!



皆さんでお誕生日のお祝いをさせていただきました!!



6月のレクリエーション

- ・あさがお壁画作り
- ・てるてる坊主作り
- ・7月のカレンダー作り
- ・金魚作り

などを予定しております!! お楽しみに!!

生協10の基本ケア



海王丸にドライブ🚗

先日、海王丸パークにドライブに行ってきました。普段、ドライブで出かけない場所なので皆さん喜んでおられました。この場所に到着するまで、「こここんなに変わったんだね」「昔はこここんなでね～」と出掛けることで自然に会話が弾みました!! 昔の話をするときの皆さんの生き生きとした顔がとても良かったです!!!

ボランティア募集

踊りや、マジックショー、演奏、寸劇を募集しています。お気軽にお問い合わせください。

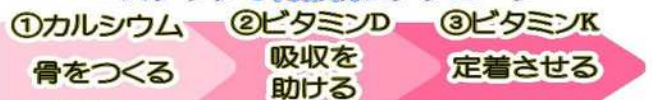
※利用者様のプライバシーに配慮し、写真を一部加工しています。

※写真撮影時のみ、マスクを外していただいています。

栄養こぼなし

強い骨を作ろう!

3ステップで骨形成にアプローチ



その他栄養

- ・出血の予防
- ・筋肉を動かす
- ・興奮性を抑制
- ・免疫機能の調整
- ・血液凝固作用

牛乳、牛乳製品、ししゃも、しいたけ、しらす、紅鮭、日光、小松菜、納豆、ブロッコリー

今回のカラダ食材は…
食塩相当量たっぷり含みます!!

豆乳の功
バランスの良い食事と、15分ほどお散歩で太陽に浴びることでビタミンDは充足されるといわれています。

豆乳の功
腸内細菌から合成されるビタミンK。不足することはほぼないと言われてはいますが、長期間の抗生物質の投与により腸内細菌が減少した場合は不足することもあります。

リアン6月号掲載 食事の塩分が気になる人にもおすすめ!