

令和6年7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

## 【6月の活動】



ボランティアさんの訪問♪

**皆さんでお誕生日のお祝いを  
させていただきました！！**



**7月のレクリエーション**

- ・提灯作り
- ・8月のカレンダー作り
- ・魚の吊るし飾り作り
- ・水害訓練

などを予定しております！！お楽しみに！！

**生協10の  
基本ケア**

**皆で植えたジャガイモを収穫！  
たくさん採れました！  
おやつに、こぶき芋にして食べ  
ました！  
とってもおいしかったです！**

**栄養こぼなし**

NO! 包丁  
NO! まな板

おうち餃子で栄養バランスを考えてみました。

餃子の餡に野菜やお肉が入るので実は栄養満点！

餃子だけでは補えない栄養を補っていきます。

餃子 + 麦(雑穀)ごはん + 豆腐とわかめの味噌汁

たんぱく質・脂質  
炭水化物・無機質  
ビタミン

炭水化物  
食物繊維  
ビタミン

カルシウム  
たんぱく質

生協のこんな商品を使って手軽に食物繊維をチャージ

今回のピックアップ食材は... **八手パンの焼き餃子**

**行動変容**

まず一歩。  
できることから  
はじめましょう！

**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。

coop商品八手パンの焼き餃子  
ガリリニューアル！  
更においしくなりました！  
リアン7月号にリニューアルポイント掲載！