

令和6年10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

## 【9月の活動】

いつまでも  
元気でいてね



### 敬老の日御膳



### 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！！



### 10月のレクリエーション

- ・ゆとり～な誕生祭
  - ・柿の壁画作り
  - ・ゆとり～な運動会
  - ・11月カレンダー作り
- などを予定しております！！  
お楽しみに！！

### 生協10の 基本ケア



いくつになっても、元気に活動して過ごしたい。その為には下肢筋力増強がとても大切です。みんなで基本の尻上げ体操、おじぎ体操に取り組んでいます。地道な努力の成果が少しずつですが、感じられます。ぜひ、お家でもレッツチャレンジ！！

#### 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

健康増進！秋を楽しむ

秋といえば「○○の秋」とよく言われますよね。それはやはり「気候がちょうどよいから」ということです。今回は○○の秋から2つピックアップしました。

#### 食欲の秋！

豚肉

はいかが？

豚肉の栄養

たんぱく質

身体を作る

ビタミンB1

疲労回復

#### 運動の秋！

体操

はいかが？

おじぎ体操

尻上げ体操

足腰の向上

ADLの向上

体操の詳しい方法は  
お気軽にスタッフまで  
おたずねください！



今日のレシピ 食材は…  
富山県産鶏肉  
さくさくを揚げ



豚肉の栄養成分の代表であるビタミンB1は水溶性ビタミンのため、茹でる、煮るよりも焼く！炒める！揚げる！汁ごといただく！がおすすめです！

