

令和6年11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

【10月の活動】

誕生祭★ ボランティアさんの訪問♪



誕生祭御膳



運動会



皆さんでお誕生日のお祝いを
させていただきました！！



11月のレクリエーション

- ・どんぐりの吊るし飾り
- ・秋のゲーム大会
- ・紅葉ドライブ
- ・12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



やっと秋らしい気候になりました。10月12日せい
きょう祭りが開催され、よさこい踊りを観覧し拍手を
したり、踊りをまねたりお祭りを満喫。外出は気分転
換になりました。次回は、みんなで外出を楽しみた
いと思っています。

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。

栄養こばなし 新しい年を迎えるご準備を！

生協10の
基本ケア

11月となり2024年も残りの月をきりました。
年末にはその年の感謝の気持ちを親しい人や家族に伝えることや、すっきりした気持ち
で新しい年を迎えるための準備も多いかと思えます。慌てることのないように、多から少
しずつ師走に向けての準備を始めてはいかでしょうか。

①大掃除

掃除をするための
体力をつけましょう！
おしご体操
その他の
介護予防運動

②おせち料理

「作るもの」から
「購入するもの」へ！
COOP
おせち料理

施設では日々、
様々な体操に
取り組んでいます



おせち料理における
代表的な食材の意味

今回の **冬至** 食材は…
COOP特産物の手
COOP産かすのこ餅



めでたい金色にうっとり！
リアン11月号をチェック！

黒豆 健康・勤勉
くろく回餅を煮るほどマメに働けますように

学業成就 **伊達巻**
巻かれたお菓子が似ています

海老 長寿祈願
長ひげ！ 丸まった背中！ 長生きの象徴！

子孫繁栄 **数の子**
朝がたくさん！ 多室ゆっぴり