

令和6年12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

## 【11月の活動】

### 紅葉ドライブ



### ボランティアさんの訪問♪



### 紅葉御膳



皆さんでお誕生日のお祝いを  
させていただきました！！



### 12月のレクリエーション

- ・クリスマスの飾り作り
- ・ダルマの塗り絵
- ・1月カレンダー作り
- ・忘年会

などを予定しております！！  
お楽しみに！！



### 生協10の 基本ケア



11月は3回に分けて紅葉ドライブに出掛け。秋の食  
べ物の話をしながらサツマイモ巻き取りゲームに取り  
組み、秋らしい行事を楽しみました！！  
日頃から合間を見つけては、おじぎ体操や尻上げ  
体操にも励んでいます。

### 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。

### 栄養こはなし 今が旬！りんごをいただく！

生協10の  
基本ケア

りんごが旬の季節になりました。  
冬が旬の食材は、他の時期に比べ栄養や味が凝縮されています。  
また旬の食材を楽しむことで四季を感じることが出来ます。  
この冬は是非旬の食材を食べて、季節の移ろいを健康と共に楽しみましょう。

旬

甘味、酸味、  
果汁バランス  
が絶妙！

### りんごの栄養

- ビタミンC … 風邪予防
- 食物繊維 … 腸内環境  
正常化
- カリウム … むくみ  
改善

旬

更に栄養が  
豊富！

糖尿病の方は  
1日1/2個が  
目安です

### ♪まめ豆知識♪

りんごの皮のベタベタは…  
美味しく熟している証拠！

そして…  
磨くと天然のワックス効果  
でピカピカに！

簡単な手首の運動に  
ピカピカりんごを  
作ってみてはいかがでしょうか  
※味や栄養価は変わりません。



今回のレシピ 食材は…  
信州産産物  
柚子の揚げ物  
天然のクリスマスカラー！  
リアン12月号をチェック！