

令和7年3月

ゆとひ～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

【2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！！



生協10の 基本ケア



2月14日バレンタインデーにレクリエーションでチョコのお菓子作りを楽しみました。
もちろん、おやつの中には作ったお菓子をみんなで頂きました。自分達で作ったおやつは、いつもより美味しかったです。

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。

3月のレクリエーション

- ・バック・トゥ・ザ昔ゲーム
- ・葉の花の壁画作り
- ・4月カレンダー作り
- ・イースターの塗り絵

などを予定しております！！
お楽しみに！！



栄養こばなし

美味しいお茶でほっこり時間

温かいお茶を飲むと、気持ちが落ち着くことがありますよね。
今回はお茶の魅力をお届けします。
何かと忙しい毎日ですが、1杯のお茶を淹れて飲む、という
贅沢な時間を1日の中に取り入れてみてはいかがでしょうか。

ほうじ茶 緑茶の嬉しい成分と効果

- ① ② カテキン ... 老化を遅らせる
口腔衛生の改善
- ① ② テアニン ... リラックス作用
- ③ カフェイン ... 覚醒作用
- ① ② ビラジジン ... 血行促進、冷え性改善

ほうじ茶特融の香ばしい香り！

今回のピンツ 食材は...



長寿の方に
【急須でお茶を淹れてもらう】

残存機能を活かす
&
役割作り

美味しいお茶の淹れ方も掲載されています！
リアン月号を要チェック！

生協10の
基本ケア