

令和5年3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

<2月の活動>

お雑様の装飾を作りました♡



豆まきをして鬼退治をしました！南南東を向いて恵方巻を食べました🍣



おやつ作りをしました！



生協10の基本ケア



皆さんでお誕生日のお祝いをさせていただきました！






バレンタインデーのお菓子作りを皆さんで行いました。自分の食べる分を自分で作っていただきおいしくたべました！



3月のレクリエーション

- いちごの吊るし飾り
- おやつ作り
- 4月のカレンダー作り

などを予定しております！！お楽しみに！！



ボランティア募集

踊りや、マジックショー、オンラインレク等を募集しています。お気軽にお問い合わせください。

茶碗蒸し

～茶碗蒸しでダシを味わう～

日本人なら誰もがホッとのおダシの味。だし分には身体に嬉しい効果がたくさんあります。

- ◎減塩
- ◎食べすぎ防止
- ◎疲労改善
- ◎心の安定

etc... リファ3月号には、茶碗蒸し北陸の味の魅力がより詳しく掲載されています！

Coop茶碗蒸し北陸の味でも... 気味におダシの味を... 1人分のために鍋や蒸し器をいかがでしょうか。準備するのは面倒だわ...

1～2人分の調理には電子レンジがオススメです。ふんわりラップをして、200w 4～5分加熱すると、プルプルの茶碗蒸しが出来上がります



※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。