

令和5年4月

ゆと〜な通信

【発行】

とやま生活協同組合

とやま協ゆとり〜な

〒930-0921

富山市中間島2-27-6

☎076-492-4114

<3月の活動>



雛祭りに
雛祭り御膳を
食べました！



お花見ドライブに出かけました♡



マジックショーや絵本の読み聞かせ、
笑いヨガ等ボランティアの方々に来
ていただきました！



生協10の基本ケア

10の基本ケアの取り組みで、尻上げ体操をし下肢
筋力の維持、向上に努めています！！

足に重心をかけ、お尻を浮かす動作を何回も繰り返
し行っています。



皆さんでお誕生日
のお祝いをさせて
いただきました！



4月のレクリエーション

- ・お花見ドライブ
- ・おやつ作り
- ・5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。

※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

〜昆布メのひみつ〜

富山県の特産『昆布メ』はおいしいだけでなく、私達の食事のサポ
ーターとしても大いに活躍することがわかっていきます。
食卓には是非昆布メはいかがでしょうか。

昆布旨味 (グルタミン酸) + 魚旨味 (イノシン酸)

旨味効果が7倍に！

①減塩 ②食べすぎ防止 ③疲労改善 ④心の安らぎ

【すぐに食べられる昆布メ】
の魅力は
リアン5月号に詳しく掲載！

生協『すぐに食べられる昆布メ』
簡単アレンジメニュー♪

のせるだけ！カップ寿司ケーキ

①カップの8分目まで酢飯を入れる
②錦糸卵、大葉、プチトマト、ゆず、昆布メを
のせて出来上がり

カルパッチョ風

①レタスをちぎり水にさらし、プチトマトは4つ切りに
②水をきったレタスとトマトを盛り付け、上に昆布メをのせる
③昆布メにオリーブオイルを回しかけ、お好みで黒コショウ
を振り出来上がり

