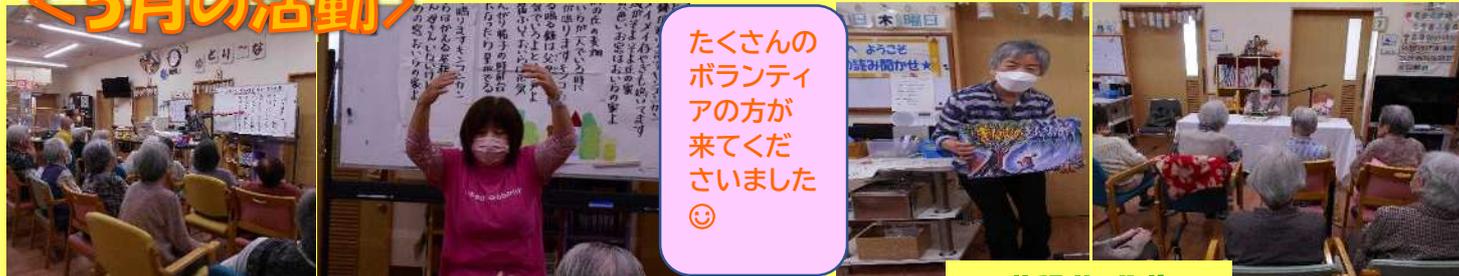


令和5年6月 ゆとり～な通信

【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

<5月の活動>



たくさんの
ボランティアの方が
来てくだ
さいました
😊

紫陽花・菖蒲



こどもの日ランチ♡



母の日みんなでロールケーキを食べました



生協10の基本ケア

ゆとり～なでは、利用者様の足の長さにあった椅子に座っていただき、足が床にしっかり着くように一人一人にあった椅子を提供しています。座面の高さは使う人の下腿長によって決めます。その為に、下腿長を測ったり、椅子の座面から床までの長さを測っています！



座面の高さ = 下腿長 - 1cm

下腿長



皆さんでお誕生日のお祝いをさせていただきました！



6月のレクリエーション

- ・七夕の飾り作り
 - ・菖蒲ドライブ
 - ・ボランティアさんの訪問
 - ・7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。

栄養こぼなし

※フレイル予防をはじめましょう※

フレイル予防の3本の柱

- ①栄養
バランスの良い食事をしましょう。とくにたんぱく質は筋肉をつくる大切な栄養素です。
- ②運動
足腰を鍛えることで、血流がよくなり認知機能低下予防にも効果的です。
- ③社会的参加
社会参加は心の健康につながります。

生協10の基本ケアですね！

良質なたんぱく質を含む食材



リアン6月号で特集の卵をピックアップ！

卵にはたんぱく質の優良性を示すアミノ酸スコアがなんと100！また炭水化物、脂質、ミネラル、ビタミンをすべて含み、完全栄養食と呼ばれています。

施設でも使用しているさくら卵の魅力はリアン6月号をご覧ください！