

令和5年7月

ゆとり～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

<6月の活動>



☆6月の制作☆



たくさんのボラン
ティアの方が来てく
ださいました😊

紫陽花御膳♡



父の日みんなであんみつを作りました♪



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！



ゆとり～なでは、毎日14時からレク
リエーションを行っています！！
レクリエーションの前に必ず体操も
行っており、筋力の維持に努めていま
す！！
ゲームに参加することにより意識せず
体も動き、他者との会話にもつながっ
ています。



7月のレクリエーション

- ・七夕の飾りつけ
- ・紫陽花の壁画作り
- ・ボランティアさんの訪問
- ・8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。

栄養こはなし

～すっきり快便！～

便秘予防③の工夫

水分摂取

こまめな水
分摂取は脱
水予防だけ
ではなく、
便の柔らか
さを保つ！

運動

尻上げ体操
などで体幹
（お腹の横）を
鍛えること
も便秘予防
に効果的！

食事

乳酸菌など善
玉菌を増やす
食品や、食物
繊維の多い食
べ物をバラ
ンよく摂取！

発酵食品であるキムチは乳酸菌を
多く含みます。
また材料である白菜は食物繊維を
多く含み、便秘予防に効果的！

キムチと大豆製品を合わせて
食べるとまろやかな平味になるよ！

※キムチは1日50g(小鉢1杯)まで！※
大量に摂取すると辛味成分で胃が荒れる
原因となります。また塩分の過剰摂取となり、むく
みや高血圧の原因となります。

生協10の基本ケア

だね！

