

令和5年8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

☆7月の制作☆



七夕御膳♡

みんなでプリンアラモードを作りました♪

今月も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



レクリエーションの前に皆さんと一緒に体操をし積極的に身体を動かす時間を作っています！普段動くのが億劫な方でもみんなで取り組むことで運動時間の確保ができています。

皆さんでお誕生日のお祝いをさせていただきました！



8月のレクリエーション

- ・ゆとり～な夏祭り
- ・コスモスの壁画作り
- ・ボランティアさんの訪問
- ・9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

納涼祭の食べ物を

～献立票へ持とう～

食事バランスガイドに合わせてみる

外食などいつもと違う雰囲気でも食事することは社会性、人間性の維持に繋がります。生協10の基本ケア

お好み焼きや焼きそば

…主食・主菜・副菜

焼き鳥やフランクフルト

…主菜

きゅうり漬けやとうもろこし

…副菜

スイカやフルーツポンチ

…果物

かき氷に練乳

…乳製品

今回のピクニック食材は…**焼き鳥やきりもも串**

焼き鳥も肉にはタンパク質、鉄分、ビタミンB2が豊富に含まれております！とっても柔らかいCoopの焼き鳥ご家庭でも気軽に納涼祭を味わってみませんか。

リアン8月号に炭火やきりもも串の魅力が掲載！菜からさの秘密も公開中！

バランスよく食べることが大切！