

令和5年9月

ゆとい～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

☆8月の活動☆



夏祭り♪ゲームに唄、踊りにみんなで盛大に盛り上がりました！！



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



皆さんでお誕生日のお祝い
をさせていただきました！



皆で言葉連想ゲームをしました！文字のブロックを組み立てて職員が言った言葉を誰が早く組み立てる事が出来るか競ってられます。皆さん集中し、夢中で取り組まれています。

9月のレクリエーション

- ・ぶどうの壁画作り
- ・しおり作り
- ・おやつバイキング
- ・リンゴ作り

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

親しい人と楽しく！

おしゃべりしながら食事をしましょう。

親しい人と一緒に食事をとることで食事が進み、おしゃべりも増えます。

楽しい気持ちで食事することで、より一層食事がおいしく感じられます。
「おいしい」という感覚を得ると、脳内でドーパミンやセロトニン(幸せホルモン)が増え、幸福を感じることができます。

ドーパミン

やる気を促し、達成感や喜びをもたらします！

セロトニン

精神が安定し、ストレスやイライラが軽減されます！

幸せホルモン

しあわせになろう

今回のピックアップ食材は…

サクッとおいしい！おしフライ

青魚に分類されるアジはDHA(脳の活性化)やEPA(血液の流れを改善)を豊富に含み、血中のコレステロールを減少させるタウリンも豊富に含みます。またカルシウムも豊富に含みますので、お子様やご年配の方にもオススメです。

Coopのアジフライをご馳走に、親しい人達と食卓を囲んでみませんか？

アジの身体にサクッとおいしい！おしフライの魅力が詰まっています。おつら食生活の秘密公開！