

令和5年10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

☆9月の活動☆



いろいろな楽器を演奏♪



敬老御膳に
おはぎを食べました♡



おいしい♡



皆さんでお誕生日のお祝いをさせていただきました！！



生協10の基本ケア

今月の職場会議では、新しいスタッフも入った為、車椅子から椅子への三角移乗の勉強会を開催しました！！三角移乗は、自然な身体の動きを活用した移乗です。介護者にも負担がかかりません。



10月のレクリエーション

- ・ゆとり～な誕生祭
- ・フクロウのステンドグラス
- ・菊の壁面作り
- ・避難訓練

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

食欲の秋！きのこの秋！
きのこを食べよう2023

今日の
ピックアップ食材は…

きのこ四姉妹

きのこの4姉妹は、きのこ菌の力で育ちました！
おいしい4姉妹を食べてくれると、人々の健康がよくなります！
＝詳しくはリアン10月号を要チェック！！

えのき

疲労回復を助け、
ガン予防にも
効果的！

しめじ

ストレス軽減、
ビタミンCの
働きをサポート！

まいたけ

肌のうるおいを
保ち、シミの原因
となるメラニンの
活性化を抑え
美肌を促します！

まいたけ

肌のうるおいを
保ち、シミの原因
となるメラニンの
活性化を抑え
美肌を促します！

きのこには食物繊維が豊富に
含まれます！

不溶性食物繊維

腸の中で水分を吸い込み膨らむことで、
腸を刺激し、排便を促します。

水溶性食物繊維

腸内環境を整える効果や、血糖値の急激な上昇
を抑える、コレステロール吸収抑制効果的。

自然な便意を目指しましょう

腸の動きをよくする食物繊維を多く含む
食材や、野菜を摂取し、腸内環境を整え
ましょう。

またリラックスできる環境を整えることも
大腸の動きの促進につながり、排便効果
が期待できます。

便秘を改善することで、便が臭くなくトイレの
悪臭が軽減、介護負担軽減につながります。

生協10の
基本ケア