

令和6年1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

新年あけましておめでとうございます。皆様方におかれましては、穏やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。本年もこれまで同様の皆様のご支援、ご協力を、心からお願い申し上げます。



【12月の活動】



ボランティアの方たちの訪問♡



クリスマスランチ&デザート



ゆと忘年会！！



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

風邪が流行る季節になり、インフルエンザや胃腸炎など流行っていると耳にするようになってきました。

ゆとり~なでは、こまめな換気を行っており二酸化炭素濃度モニターの数値を見て換気に取り組んでいます。



1月のレクリエーション

- ・鬼の壁面作り
- ・梅作り
- ・2月のカレンダー作り
- ・ボール体操週間
- ・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

今日の食材は きくらげ



ほっこり温かいお味噌汁

味噌の栄養

味噌に含まれるビタミンB群は神経系を整える働きがあるので、ストレス対策に効果的です。また味噌の原料の米麹には肌の水分量を保つ成分があるので、肌荒れや乾燥に効果的です。

味噌汁の効果

◎身体が温まる(代謝がよくなる)

温かいお味噌汁を飲むと、腸への血流がよくなることで、便改善につながります。また食前に飲むことで血糖値の急上昇を抑制する効果があります。

◎睡眠の質の向上

朝食に味噌汁を摂取することで体に必要な栄養素が吸収されやすくなり、日中に分泌されるホルモンのバランスが整い、夜の睡眠の質も向上が期待できます。

生協10の基本ケア

味噌汁作りで認知症予防

【自分で作る】という習慣を維持していくことが認知症予防に効果的です。危険、不安を理由に取り上げてしまっても、危険なところ・不安なところをフォローしながら、実現できる関わり方を続けることが介護予防となります。



味噌汁調理が大変であればインスタント味噌汁でもOK！

【作る】という習慣を続けることが能力維持につながります。また近年のインスタント味噌汁は栄養素の損失が少なく味や食感もよく仕上がっていますよ。