

令和6年2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

【1月の活動】



たくさんのボランティアの方たちの訪問♡楽しい時間を過ごすことができました！！



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

ゆとり～なでは余暇の時間に貼り絵や塗り絵、脳トレ、オセロなど各々自分で取り組みたいことを選択していただき夢中になれることのお手伝いをさせていただいています。



皆さんの作品

2月のレクリエーション

- ・ペン立て作り
- ・ハートのガーランド作り
- ・3月のカレンダー作り
- ・バレンタインデーおやつ作り

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 Coffee Break!!!

コーヒーの嬉しい効果

♡生協10の基本ケア♡

カフェイン
ダイエット効果
覚醒効果
疲労回復効果

ポリフェノール
脂質吸収抑制効果
高血圧予防効果
糖尿病予防効果
酸化防止効果

疲れていたり、眠気がある時は、気分があまり優れないものです。そんな時はコーヒーブレイク！
コーヒーを飲みながらおしゃべりをしたり、読書をする事で心と身体のリフレッシュや気分転換につながります！



カフェインには興奮作用がありますので飲みすぎには注意が必要です。また薬の相互作用もありますので、薬をお飲みの方は医師との相談の上、お飲みください。

どんなにコーヒー好きでも **1日3杯!** (1杯100ml)

こんな症状がある注意 ⇒ 不眠症 胃痛 不整脈 心拍数増



リアンの月号を要チェック!