

令和6年3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

## 【2月の活動】



バレンタインのチョコ作りをしました！

患方巻！！節分の日

ペン立て作り

雛祭りの準備

たくさんのボランティアの方たちの訪問♡

## 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！！



1日に摂る水分の目安は「食事（間食含む）+飲み物」で約2リットル。食事から1リットル、飲み物から薬1リットル必要です。ゆとり～なでは水分摂取量がわかるようにメモリ付きのコップを使用し、頂き水分チェックを行っている方もおられます。

## 3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。

## 栄養こぼなし

### 食べよう朝食、起こそう行動変容

#### 朝食でいいことだらけ

- ◎体内時計のリセット！⇒質のよい睡眠につながります！
- ◎朝から青腸がうごく ⇒スムーズな排便につながります！

難しいことは抜きにして、まずは食べる習慣を身につけましょう

朝は忙しくて朝食を準備する時間も、食べる時間もなかなかないわ・・・

朝はやることがいっぱいでなかなか朝食に時間をかけられないですね

まずは10分！いつもより早く起きることから初めてみませんか？

たった10分はやく起きるだけでなができるの？

- 10分あれば、①トーストを焼きます。②牛乳をコップにいれます。③バナナを剥きます。

はい！これで立派な朝食！まずはここから始めましょう。

### 朝食を食べる習慣ができたならレベルアップ！

トーストに目玉焼きをのせたり、サンドウィッチにしたり・・・

今回の粥食材は **山食POMINI**



リアン3月号に掲載！！生協で買い物の時短！美味しいパンで朝食ライフを始めてみませんか