

令和6年7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

## 【6月の活動】



### ボランティアさんの訪問♪



**皆さんでお誕生日のお祝いを  
させていただきました！！**



**7月のレクリエーション**

- 提灯作り
- 8月のカレンダー作り
- 魚の吊るし飾り作り
- 水害訓練

などを予定しております！！お楽しみに！！

**生協10の  
基本ケア**

**皆で植えたジャガイモを収穫！  
たくさん採れました！  
おやつに、こぶき芋にして食べ  
ました！  
とってもおいしかったです！**

**ボランティア募集**  
踊りや、マジックショー、演奏、寸劇を募集しています。  
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** NO! 包丁  
NO! まな板

おうち餃子で栄養バランスを考えてみました。

餃子の餡に  
野菜やお肉が  
入るので  
実は栄養満点！

**餃子**

たんぱく質・脂質  
炭水化物・無機質  
ビタミン

**麦(雑穀)  
ごはん**

炭水化物  
食物繊維  
ビタミン

**豆腐とわかめ  
の味噌汁**

カルシウム  
たんぱく質

生協のこんな商品を使って  
手軽に食物繊維をチャージ

**行動変容**  
まず一歩。  
できることから  
はじめましょう！

今回の **ピックアップ** 食材は... **ハチパンの焼き餃子**

coop商品ハチパンの焼き餃子  
ガリリニューアル！  
更においしくなりました！  
リアン7月号にリニューアルポイント掲載！