

令和7年5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

【4月の活動】

★ ボランティアさんの訪問



春の行楽弁当



お花見ドライブ



子ども神輿



皆さんでお誕生日のお祝いを
させていただきました！！



5月のレクリエーション

- ・春のクイズ
- ・季節の塗り絵
- ・紫陽花の壁画作り
- ・6月のカレンダー作り

などを予定しております！！
お楽しみに！！

事業報告 2025年2月現在

組合員数/140,298人 出資金/93億5,265万円

●全事業合計 159億2,211万円(計画比98%)

事業分野別実績		
宅配事業 146億7,035万円 (計画比98%)	生活支援事業 4億3,693万円 (計画比99%)	福祉事業 4億5,327万円 (計画比97%)
共済事業 1億3,163万円 (計画比99%)	店舗事業 2億2,380万円 (計画比107%)	太陽光発電事業 610万円 (計画比97%)

生協10の 基本ケア



4月は一週間、レクリエーションの時間に快便体操に
取り組みました！
音楽に合わせて1,2,3と皆で体を動かし、楽しい上にお
通じが良くなるなんて一石二鳥です。
これからも、快便体操に取り組み健康な身体作りに
励みたいです。

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。

栄養こぼなし 5月病と上手に付き合おう！

慌ただしく4月が過ぎ去り、大型連休を終えた頃から無気力、不安感、不眠、やる気が出
ない、疲労倦怠感など(5月病)の症状が現れることがあります。
[5月病]は精神的な症状と思われるがちですが、肉体的な影響からも[5月病]を発症する
ことがあります。ほんの少し、食事に気を付けて、5月病と上手に付き合いきましょう。

5月 = 本格的な季節の変わり目



だんだん冷たいものを食べなくなる季節ですが、身体に優しい
温かい食べ物がまだまだおすすめ！

蒸し料理

ポイント！
・栄養素が流失しにくい！
・実はレンジで簡単！

少量の水をふりかけ
てふんわりラップ

電子レンジで4~10
分加熱(素材により)



新じゃが
エネルギーとなる



アスパラ
疲労回復



キャベツ
胃腸の調子を整える



にんじん
腸内環境を整える

今日のピックアップ食材は…**新鮮なつばき産地直産物**

蒸し野菜にも相性ぴったり！にんにくの風味で食欲増進！
リアン5月号を要チェック！

※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。