

令和8年1月

ゆとり~な通信

(12月の活動) レクボランティアさんの訪問



1月のレクリエーション

- ・すごろく
 - ・絵馬作り
 - ・初詣
 - ・和玲の会
 - ・かるた
 - ・社会人大楽塾
 - ・小林さんの笑いヨガ
 - ・吉田さんの読み聞かせ
- などを予定しております！！お楽しみに！！



皆さんでお誕生日のお祝いを
させていただきました！！



★お菓子バイキング★



12月クリスマス献立



事業報告 2025年10月現在

組合員数／142,966人

出資金／91億730万円

●総事業高 98億1,969万円(計画比98%)

事業分野別実績



89億1,248万円
(計画比98%)



3億2,847万円
(計画比103%)



3億1,774万円
(計画比99%)



8,399万円
(計画比98%)



1億7,199万円
(計画比99%)



499万円
(計画比90%)

生協10の 基本ケア



ゆとり~なをご利用の皆さんに好きな事や夢中になれる事、
日頃の生活で出来る事を日々取り組み過ごしていただいて
います。これからも新たな楽しみの発見をサポートします。

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る。

便秘予防 ③つの工夫

水分 摂取

こまめな水分摂取は脱水予防だけではなく、便の柔らかさを保ちます！

運動

尻上げ体操などで体幹(お腹の横)を鍛えることも便秘予防に効果的！

食事

乳酸菌など善玉菌を増やす
食品や、食物繊維の多い
食べ物をバランスよく摂取！

生協10の基本ケア

