

富士フィルム 生協だより

2020年 6月号

【発行】富士フィルム生活協同組合
地域部 組合員活動グループ
TEL: 0120-0465-39
http://www.fujifilm.coop



7/4(土)

みんなの遠足・天狗伝説（南足柄）

天狗伝説で有名な大雄山最乗寺。初夏のあじさいや森林浴を楽しみながら、仁王門、最乗寺、花咲く里山（約9.5km）をゆっくり歩きましょう！（アップダウンあり）

【開催】7月4日(土)10:00~14:30頃
【場所】大雄山駅集合解散 ※雨天中止
【参加費】1名200円(ビタミン系ドリンクゼリー付き)
【募集】10名(小学生以上)
【締め切り】6月19日(金) ※詳細は別途連絡します。



7/6(月)

羊毛フェルトでつくる パンダさんのキーホルダー

コロんとかわいいパンダのキーホルダーを作ります。
意外と難しいパンダさんのコツをつかめば、かわいい表情になります。

【開催】7月6日(月)10:30~12:30
【場所】ふれあいセンター キッチンルーム
【参加費】1名1500円 ※1個作成(COOP商品の試食付き)
【募集】8名 【講師】関氏
【持ち物】よく切れるハサミ・ハンドタオル・ものさし15cm
【締め切り】6月19日(金)



7/9(木)

お盆の行事と、様々なお墓について

まもなく迎えるお盆の準備とこれからのお墓のあり方や
多種多様な供養の方法をご紹介します。

【開催】7月9日(木)10:00~12:00
【場所】ふれあいセンター コミュニティールーム①
【参加費】無料(参加記念品付き)
【募集】先着20名 【開催協力】株式会社はせがわ
【持ち物】筆記用具



7/11(土)

毎日の食事作りに忙しいお母さんのために！ あおぞらオープンカフェ・プチパーティー

今回は、毎日の食事作りに忙しいお母さんのために、生協スタッフおすすめのCOOP商品を使ったおいしい「お弁当」を1食200円で配布します。
新型コロナウイルスの感染拡大防止のための対応を行っております。

【開催】7月11日(土)1部: 11:30~受取り 2部: 12:00~受取り
3部: 13:00~受取り
【場所】ふれあいセンター(入り口にてお渡しします。)
【参加費】1食200円(デザート付き)
【募集】各部15食
【締め切り】6月26日(金)※個別のアレルギー対応は、行っておりません。



<お知らせ> 新型コロナウイルスの影響により、3月から多くのイベントが中止となり、ご迷惑をおかけしています。感染症の拡大防止のため、6月30日までの組合員活動イベントは中止とさせていただきます。何卒ご理解いただきますようお願い申し上げます。

足腰の筋力アップ！ スロートレーニング教室

7/13(月)
7/27(月)

器具機材がなくても自分の体重を利用した簡単な筋力トレーニング方法が学べます。
ロコモティブシンドローム予防になり、腰痛・膝痛の予防にも繋がります。
運動初心者でも大丈夫です。

【開催】①7月13日(月)10:00~11:30
②7月27日(月)10:00~11:30
【場所】ふれあいセンター コミュニティールーム①
【参加費】700円
【募集】20名 【講師】健康運動指導士 金盛氏
【持ち物】ヨガマット・フェイスタオル・飲み物
(ヨガマットのレンタルあり)



7/16(木)

フィットカラーレッスン

ご自身のお肌の美しさや個性を引きだせる色を見つけませんか？
色彩理論に基づいたコーディネートで新しい自身の魅力を発見しましょう♪

【開催】7月16日(木)10:00~11:30
【場所】ふれあいセンター キッチンルーム
【参加費】500円(COOP商品の試食付き)
【募集】10名 【講師】阿部氏
【締め切り】7月3日(金)



7/20(月)

メイクアップ講座

ご自身にあったメイクアップを知りメイクアップ美人になりませんか。
リップひとつでも与える印象は変わってきます。
若々しいリップの描き方、基本の眉毛の描き方をマスターしませんか？

【開催】7月20日(月)10:00~11:30
【場所】ふれあいセンター キッチンルーム
【参加費】500円(COOP商品の試食付き)
【募集】10名 【講師】阿部氏
【持ち物】いつもお使いのメイク品・鏡(お持ちでないものはお貸します。)
【締め切り】7月10日(金)



7/23(木・祝)

ハーバリウムオイルフラワーペン作り

ハーバリウムを使ったオイルフラワーペンを色違いで、2本作ります。
素敵なペンで、注目を集めちゃおう♪

【開催】7月23日(木・祝)10:00~11:30
【場所】ふれあいセンター キッチンルーム
【参加費】1000円(COOP商品の試食付き)
【募集】10名 【講師】小濃氏
【締め切り】7月10日(金)



【お申込み方法】

電話・Emailにてお申込みください。申込み時、下記の項目についてお知らせください。

①企画名 ②氏名 ③〒住所 ④日中連絡のつく電話番号 ⑤その他同伴者など ⑥組合員番号

【電話】0120-0465-39

【Email】coop-7601@fujifilm.com

受付: 月~金 9:00~18:00

・定員に対して応募者多数の場合は抽選となります。・当選、落選結果は、共に連絡いたします。

超かんたんトレーニングで免疫力を上げよう！

効用

大腰筋が鍛えられ、股関節と骨盤帯が正しい位置に戻ります。
健康な足腰が手に入り、一步一步が頼もしくなります！！

★寝たままで、できる！

仰向けになり、両膝をまげて床に足の裏を付ける。
片膝をおなかに付けるようなイメージで上げ下げする。
きつくなってきたらあと5回！
(片足ずつやっていこう)



★座ったままで、できる！

椅子に腰かけて、足踏みをする。
コツは膝を高く上げ、リズミカルに連続していくこと。
きつくなってきたらあと5回！
(音楽のテンポに合わせて、楽しくできます。)



トレーニング後には高タンパク低脂質が肝心... COOP商品を使った料理を紹介します！



<トリ肉のさわやかレモン煮> (4人分)

※材料※

- ・はぐくみ鶏モモ肉・・・2枚
- ・レモン・・・1個 ・ごぼう・・・100g
- ・ねぎ(みじん切り)・・・大さじ1
- ・しょうが(みじん切り)・・・小さじ1

A

- ・ねぎ、しょうがの切れ端
- ・料理酒・・・大さじ1
- ・だしつゆ四季の味・・・小さじ2
- ・こしょう・・・少々

B

- ・水・・・150cc
- ・だしつゆ四季の味・・・大さじ2
- ・料理酒・・・大さじ1
- ・砂糖・・・大さじ2
- ・こしょう・・・少々

- ・水溶き片栗粉(片栗粉 小さじ1：水 小さじ2)
- ・オリーブオイル・・・大さじ1/2

<作り方>

- ①モモ肉は厚いところに包丁を入れて開き均一にし、筋は切る。
Aに10分漬ける。
- ②レモンは皮をむいて4等分に切る。皮は1/4コ分を白い部分をそぎ取り、細切りし、水でもみ洗いをする。
- ③オリーブオイルを熱し、とり肉の皮目から焼き、両面に焼き色を付けて取り出す。
- ④ねぎとしょうがを炒め、Bととり肉、ごぼうを入れ、ふたをして弱火で10分煮込む。
- ⑤火が通ったら取り出し、一口大に切り、器に盛り付ける。
- ⑥煮汁を一煮立ちさせ、水溶き片栗粉でとろみをつけ⑤にかける。
- ⑦仕上げにレモンの皮を散らす。

使ったのは、コレ！



はぐくみ鶏モモ肉

抗生物質・合成抗菌剤を与えず大切に育てられた特別飼育鶏で、やわらかくて臭みのないあっさりとした味です。

だしつゆ四季の味

熟成されたまるやかな味わいの調味料に、鰹節をじっくりと煮出しました！



豆知識

・運動時、筋肉の組織は分解されますが、運動後、再合成されます。この時にタンパク質を取れば、今までよりも強い筋肉を得られます。

生協の職員コロナ対策インタビュー



新型コロナウイルスについて、適切な予防と対処が必要になっています。生協では、必要不可欠であるコロナ対策は取れているのだろうか？このような不安を抱かれた方もいらっしゃるのではないのでしょうか。職員が欠かさずに努力している予防法を知っていただき、組合員の方々に安心をお届けしたく、ご案内致します。

1. 職員が意識し注意していること

- ・全職員にマスクの着用を必須としています。
- ・情報交換する際は、必要最小限の会話とします。
- ・配達時は、手をアルコール消毒し、宅配終了後には車内を拭き上げ、手洗いをを行います。
- ・配達時、走行中は窓を開けて換気します。
- ・事務所では1人1人が2メートルは距離を開けるようにしています。各デスクの間にはビニールで作ったガード(仕切り)を設け、室内の換気も欠かさずに行っています。また、配送員の事務所内での作業を減らしております。これらは3密(密閉、密集、密接)に基づいて行っています。
- ・他の人と共有するパソコン、デスク、電話の使用後に欠かさず除菌しています。
- ・加湿器に殺菌効果のある液を入れて、事務内の空気を浄化しています。



2. 組合員の方々にお願いしたいこと

- ・宅配サービスでは、希望者による在宅時の非対面受け取りを開始いたしました。玄関先で顔を合わせずに受け取りが可能です、どうぞご検討ください。

3. 新型コロナウイルス終息後に試みたいこと

- ・圧倒的だったのが「旅行に行きたいなあ」という声でした。以前から当職員は自社の旅行センターをよく利用しています。コロナが終息したら組合員の皆様も、旅行センターを活用していただけたらと思います。



ご協力をお願い致します



[CO-OP共済ニュース]

明日の暮らし、ささえあう
CO-OP共済



co-op共済
たすけあい

入院、手術、ケガ通院などの保障を 月々1,000円からの掛金で

※詳しくは商品パンフレットをご覧ください。

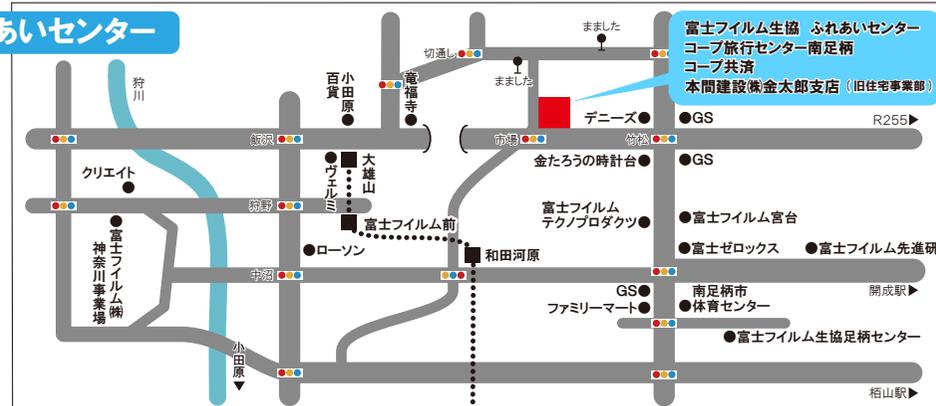
<CO-OP共済に加入するには>
出資金をお支払いいただき、お近くの生協の組合員になることが必要です。
契約引受団体 / 日本コープ共済生活協同組合連合会
ご加入の生協によっては、その生協の加盟する連合会との共同引受になります。 D-190387-1

お問い合わせ先: コープ共済 0120-0465-86

富士フィルム生協 ふれあいセンター

南足柄市竹松741

【大雄山線】
大雄山駅.....徒歩約25分
和田河原駅.....徒歩約20分
駐車場 10台完備



コープ共済の窓口が
コープ旅行センター
南足柄店内に
新設されたのだ~



K-75849-2005

CO-OP共済キャンペーン実施中

2020年 5月18日(月) ~ 2020年 7月15日(水)