

富士フィルム 生協だより

2020年 7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



7/26(日) ホシノ天然酵母パンを焼こう！ フォカッチャ作り

全国的に注目されている梶晶子先生の「ポリパン®」の手法を使い、国産小麦ときび糖などでポリ袋を使って生地を作り、フライパンで焼きます。生地はお持ち帰りになります。



【開催】7月26日(日) 11:00~12:30
【場所】南足柄市女性センター 生活体験室
【参加費】1000円
【募集】8名 【講師】中村 氏
【持ち物】エプロン・三角巾
【締め切り】7月17日(金)
※会場での飲食が出来ないため、お持ち帰り頂きます。

8/1(土) みんなの遠足・箱根

苔むした岩の間をいく筋もの水が静かに流れている千条の滝を通り、草原の丘となっていて見晴らしの良い浅間山山頂を目指します。

小田原駅→小涌谷駅～千条の滝～浅間山～小涌谷駅→湯本駅
(2.3km/アップダウンあり)

8/3(月) バスクチーズ ケーキ作り

スペインのバスク地方で生まれた「バスクチーズケーキ」を作ります。あえて高温で長時間焼き、表面を焦がすことでカラメルのような香ばさいっぱいになります。



【開催】8月3日(月) 10:30~12:30
【場所】南足柄市女性センター 生活体験室
【参加費】1500円
【募集】6名
【講師】平元 氏
【持ち物】エプロン・三角巾
【締め切り】7月24日(金)
※会場での飲食が出来ないため、お持ち帰り頂きます。

7/29(水) チョークアート教室

オーストラリア発祥のチョークアート教室を開催。黒いボードに下絵が描いてあるので、どなたでも塗り絵感覚で楽しく体験できます。



【開催】7月29日(水) 10:00~12:00
【場所】ふれあいセンター コミュニティルーム①
【参加費】1000円(額付き)
【募集】8名
【講師】メイプルリーフ 横谷 氏
【締め切り】7月17日(金)

【開催】8月1日(土) 9:30~14:30頃
【場所】小田原駅改札集合～湯本駅解散
【参加費】700円(小学生以上)
＜別途、交通費がかかります。(バス・電車代)＞
【募集】10名
【締め切り】7月17日(金)
※詳細は別途連絡します。



8/5(水) 楽しく学ぼう プログラミング教室

小学校でプログラミングが必修化されました。夏休みの今回は「シューティングゲーム」を作ります。



【開催】8月5日(水)
①14:00~15:00 ②15:15~16:15
【場所】ふれあいセンター コミュニティルーム①
【参加費】1000円
【募集】各回 5名(小学生以上)
【主催】自主活動グループ パソコンフレンズ
【締め切り】7月24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。

8/6(木) 夏休み書道教室

今年も夏休みの宿題、書道教室を開催。書道の先生が丁寧に教えます。



【開催】8月6日(木)
①10:00~11:30 ②13:00~14:30
③15:30~17:00
【場所】ふれあいセンター コミュニティルーム①
【参加費】500円
【募集】各回 10名
【講師】御守 映光 氏
【持ち物】書道道具・半紙・新聞紙・課題内容・要綱
【締め切り】7月24日(金)

8/ 9(日) 正しい姿勢で免疫力up！ 8/17(月) コロナに負けない体を作ろう！

姿勢の悪さからくる体のゆがみは、様々な体の不具合を生じさせる原因のひとつです。「姿勢」から健康を見直しませんか？いつまでも元気、健康でいたい方、腰痛・肩こり・頭痛などの症状でお悩みの方、ご自分の姿勢、お子さんの姿勢が気になる方などお気軽にご参加ください！



【開催】8月9日(日)・8月17日(月)
①9:00~10:30 ②11:00~12:30 ③13:30~15:00
【場所】ふれあいセンター コミュニティルーム①
【参加費】500円 【募集】各回 3名
【講師】全国健康生活普及会 野澤 裕子 氏
【持ち物】ハンドタオル・動きやすい服・飲み物
【締め切り】7月31日(金)

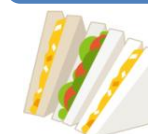
8/12(水) チョークアート教室

夏休み開催のチョークアート教室。黒いボードに下絵が描いてあるので、塗り絵感覚で楽しく体験できます♪お子様から大人までどなたでも体験できます。



【開催】8月12日(水) 13:30~15:30
【場所】ふれあいセンター コミュニティルーム①
【参加費】500円
【募集】8名
【講師】メイプルリーフ 横谷 氏
【締め切り】7月31日(金)

8/22(土) 毎日の食事作りに忙しい お母さんのために・・・ おおぞらオープンカフェ プチパーティー



今回も、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商品を使ったおいしい「サンドウィッチ・弁当」を1食200円で配布します。新型コロナウイルス感染拡大防止のための対応を行っております。

【開催】8月22日(土)
①11:30~受取り ②12:00~受取り
【場所】ふれあいセンター キッチンルーム
【参加費】1食 200円(デザート付き)
【募集】各回 15食
【締め切り】8月7日(金)

●イベント参加時に、手指の消毒・マスク着用等のコロナ対策にご協力をお願いします。

核廃絶・平和への願いを込めて！折り鶴を募集します！

今から75年前の8月6日8時15分、人類史上初めて広島で原爆が落とされました。熱線や放射線、爆風等により広島では14万人もの人々が亡くなりました。

富士フィルム生協では戦争も核兵器もない平和な社会の実現を願い2016年より神奈川県生協連主催のヒロシマ子ども平和スタディツアーに参加し「原爆の子の像」で核兵器廃絶と平和への願いを込めた折り鶴を奉納しています。

2020年は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、ツアーは中止となりましたが、富士フィルム生協の願いを込めた折り鶴を作成し広島市へ送り奉納したいと考えています。そこで折り鶴を折っていただける方を募集します。

一羽でも二羽でもたくさんでも構いません。祈りを込めた折り鶴の製作にご協力をお願いします。

ご協力をいただける方には折り紙（7.5cm×7.5cm50枚入り）をお送りします。

地域部 組合員活動グループ カガワまでご連絡ください。



<連絡先>

【電話】0120-0465-39

【Email】coop-7601@fujifilm.com

受付：月～金 9:00～18:00

COOP商品を使用したアレンジレシピ！

～カレーの風味が食欲を刺激する～ カレー風味の生姜焼き

★材料★ （1人分）

・豚ロース生姜焼用…3枚

・油……………小さじ1

・おろししょうが…小さじ1

・みりん……………大さじ2

・酒……………大さじ1

・しょうゆ……………大さじ1/2

・カレー粉……………小さじ1/2

<作り方>

①ボウルに豚肉を入れ、合わせたAをもみ込む。

②フライパンを中火にかけて油を熱し、汁気を切った豚肉を並べ入れて両面を焼く。

③仕上げに残ったAを加えて全体からめる。



ブロッコリーと ズッキーニのミニトマト 炒め

★材料★ （作りやすい量）

・ブロッコリー…小1個

・ズッキーニ…1/2本

・ミニトマト…8個

・削り節……………10g

・ポン酢……………大さじ2

・オリーブオイル…小さじ1

<作り方>

①フライパンにオリーブオイルを入れ、固めにゆでたブロッコリー、ズッキーニ、ミニトマトを加えて炒める。

②削り節、ポン酢を回し入れ、全体を炒め合わせる。

使ったのは、コレ！



茶美豚

専用の飼料を与えることでうまみのあるジューシーな肉質になります。抗菌作用のあるお茶の成分（カテキン）を加えることで豚が健康に育ちます。



国産大豆絹豆腐

国産大豆を使用し、大豆の風味と美味しさを引立たせた絹とうふです。なめらかな食感と食べやすい固さに仕上げました。

～なめらかで低カロリー～ 豆腐のアイスクリーム



健康食品の豆腐を使ったヘルシーおやつ
こんな活用法知っていましたか？
意外なおいしさに脱帽です。

コレ！試してみてください

★材料★ （6人分）

・国産大豆絹豆腐 1/2丁（200g）

・生クリーム 200cc

・砂糖 大さじ3～4

・バニラエッセンス 少々

<作り方>

・材料を全部ミキサーにかけ、金属製の器に入れて冷凍庫で冷やし固める。

感染症対策期間中にも、健康的な生活習慣を維持するために

ストレスへの対処・交流

- ・自身の信頼できる人と話すことは、ストレスや不安を緩和します。電話やメールを上手に活用して、家族・友人と交流しましょう。
- ・自宅でできる趣味活動を楽しみましょう。
- ・不安を感じる場合は、メディア報道を見すぎないことも必要です。
- ・ストレスへの対処法として、タバコやお酒、服薬等に頼らないようにしましょう。
- ・室内でも、1日20分程度は日光に当たしましょう。
- ・十分な睡眠時間を確保しましょう。



運動・身体活動

- ・通常、室内で運動している人は、自宅のできるものをいつでも実践しましょう。
- ・階段昇降やいすの立ち座り運動なども筋力維持に効果的。家事などもあわせて、家の中でも1日2000～3000歩を確保しましょう。
- ・散歩やウォーキングは人混みを避けるなど工夫しましょう。帰宅時はうがい・手洗いを徹底しましょう。
- ・ラジオ体操やテレビ体操、インターネットの運動動画を活用してみましょう。



【資料提供】東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加と地域保健研究チーム

【CO-OP共済ニュース】



共済金の請求忘れ ありませんか？

お支払い例

日曜大工中、
誤って
ノコギリで
手指を
切ってしまった。

バレーボールの
練習中に
ボールが
当たって、
指を打撲してしまった。

夕食の
準備中に
包丁で
指に切り傷を
負ってしまった。

契約引受団体／日本コープ共済生活協同組合連合会

《たすけあい》は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。

＜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。

ご請求窓口：0120-80-9431

営業時間 9:00～18:00 月～土(祝日含む)※年末年始はお休みとなります

※ケガ通院保障のないコースもあります。
※実際のお支払いは共済金請求書提出後の判断となります。共済金請求書類につきましては、ご契約内容によって異なります。

明日の暮らし、ささえあう

CO-OP 共済

D-190542-0

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

