

富士フイルム 生協だより

2020年11月号 
【発行】富士フイルム生協
地域部 組合員活動グループ
TEL:0465-70-1283 fax:0465-70-1261
http://www.fujifilm.coop 

11/23(月・祝)
祝日開催

みんなの遠足 北条氏VS豊臣氏
小田原合戦を知る



小田原合戦—小田原北条氏と豊臣氏との天下分け目の戦い—を、自分たちの足で歩き体感してみませんか？
入生田駅～早川石丁場群～石垣山一夜城～海蔵寺～小田原城（アップダウンあり）

【開催】11月23日(月・祝) 9:00～14:30頃

【場所】箱根登山電車 入生田駅集合、小田原城解散

【参加費】300円（ビタミン系ドリンクゼリー付）

【募集】10名（小学生以上）

【締め切り】11月16日(月)

11/26(木)湯河原開催
12/6(日)南足柄開催

ポリ袋でかんたん！ホシノ天然酵母で作る
大人のシュトーレンづくり



ポリ袋とフライパンを使って簡単なのに味は本格的なシュトーレンを作ります。洋酒がきいたドライフルーツがぎっしり。お持ち帰り生地あり、もう一度お家で復習できます。

【開催】11月26日(木)10:30～12:00

【場所】湯河原町文化福祉会館

※湯河原町吉浜999 駐車場あり 詳細は別途連絡

【参加費】1500円

【募集】8名

【持ち物】エプロン、三角巾

【講師】中村氏【締め切り】11月13日(金)

【開催】12月6日(日)10:30～12:00

【場所】南足柄市女性センター生活体験室

※南足柄市関本591-1

【参加費】1500円

【募集】8名

【持ち物】エプロン、三角巾

【講師】中村氏【締め切り】11月20日(金)

11/28(土)
土曜開催

みかん狩り



今年もみかんの季節がやってきました。
自分で収穫したみかんをお持ち帰り出来ますよ！
COOP商品のお土産付きです。



11/30(月) 羊毛フェルトでつくる
サンタさん

もうすぐクリスマス ✨ 自分で作った
かわいいサンタさんを飾りませんか？
白・ベージュ・赤からお好みの色を選
んでくださいね！

【開催】11月30日(月)10:30～13:00

【場所】ふれあいセンター

【参加費】1500円 ※ニードル・マット（別途200円）

【募集】8名

【講師】関氏

【持ち物】ものさし（15cm）・裁ちばさみ

ハンドタオル

【締め切り】11月20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 受付：月～金 9:00～18:00

【Email】coop-7601@fujifilm.com 24時間受付

・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。

11/29(日)
日曜開催

おしゃれな レーズンブレッド



レーズンの甘さとバターの香りが
お口の中に広がるレーズンブレッ
ドをつくります。砂糖を焼く前に
のせることで食感も楽しめます。
おひとりでもお友達と一緒にの参加
もOKです！

【開催】11月29日(日) ①10:00～12:00
②13:00～15:00

【場所】小田原マロニエ 食の創作室

【参加費】1200円

※小田原市中里273-6

【募集】各回6組

【講師】小松氏

【持ち物】エプロン・三角巾・布巾

【締め切り】11月13日(金)

12/3(木)

伊達巻づくり



お正月のおせち料理の定番、伊達巻を今年
は手作りしませんか？
基本から教えていただけます。

【開催】12月3日(木) 10:00～12:00

【場所】大井町生涯学習センター 3階調理室

※大井町金子1995

【参加費】1000円

【募集】6名（大人限定）

【講師】川野氏

【持ち物】エプロン・三角巾・布巾・お持ち帰り用容器

【締め切り】11月20日(金)

12/16(水)

お菓子教室 Xmas スコップレアチーズケーキ



今年のクリスマスはスコップレア
チーズケーキに挑戦しませんか？
焼いたスポンジケーキの上にレア
チーズを流してイチゴやブルーベ
リーなどのフルーツでデコレーショ
ンします。スプーンですくって取り
分けます。

【開催】12月16日(水) ①10:00～12:00
②13:00～15:00

【場所】小田原マロニエ 食の創作室

【参加費】1500円

【募集】各回6名

【講師】平元氏

【持ち物】エプロン・三角巾・布巾

【締め切り】12月4日(金)

12/5(土)
土曜開催

動脈硬化を予防する
ストレッチ教室



「血管は縦に伸ばすと軟らかくな
る」という性質を持っているそう
です。セルフマッサージ器具を使い
ながら筋膜をほぐしていき、血管を軟
らかくするために簡単なストレッチ
をしていきます。

【開催】12月5日(土) ①10:30～11:30

②13:30～14:30

【場所】ふれあいセンター

【参加費】500円

【募集】各回10名

【講師】健康運動指導士 金盛氏

【持ち物】動きやすい服装・ハンドタオル・飲み物

ヨガマット

【締め切り】11月20日(金)

12/12(土)
土曜開催

小学生のための
スポーツ万能教室



「運動が苦手。体幹を鍛えたい。」
そんなお子様にピッタリの小学生向けの運
動教室です。この時期だからこそ伸ばして
あげたい基礎能力があります。ドイツで学
んだ五十嵐トレーナーがコオディネーショ
ントレーニングを中心に体幹を鍛え、運動
能力の向上や良い姿勢へと導いてくれます。

【開催】12月12日(土)14:00～15:30

【場所】ふれあいセンター

【参加費】1000円

【募集】10名

【持ち物】飲み物・シューズ

【講師】ドイツライプツィヒ大学公認コオディネー

ショントレーナー 五十嵐氏

(サポート：健康運動指導士 金盛氏)

【締め切り】11月27日(金)

イベント参加時に手指の消毒・マスクの着用等コロナ対策にご協力をお願い致します。

12/12(土)
土曜開催

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

～Menu～

- ★ポークのロースト風
- ★五目ちらしご飯 他
- ※材料の都合によりメニューの変更があります。

※個別のアレルギー対応は行っておりません。

生協スタッフおすすめのCOOP商品を使ったお弁当を配布します。
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います。

【開催】12月12日(土) ①11:30～受け取り
②12:30～受け取り
【場所】ふれあいセンター
【参加費】1食300円 【募集】各回20食
【締め切り】11月27日(金)



12/17(木)

羊毛フェルトでつくる 干支うし



2021年の干支うしを作ります。
干支を飾って新年を迎えましょ
う！手のひらサイズの可愛いく
うし>です。

【開催】12月17日(木) 10:30～13:00
【場所】ふれあいセンター
【参加費】1500円 ※ニードル・マット (別途200円)
【募集】8名 【講師】関氏
【持ち物】ものさし(15cm)・裁ちばさみ・ハンドタオル
【締め切り】12月4日(金)

12/23(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。冬休みの今回は「ダンス&ミュ
ジック」を作ります。

【開催】12月23日(水) ①14:00～15:00
②15:15～16:15
【場所】ふれあいセンター
【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】12月11日(金)

12/19(土)
土曜開催

親子で楽しむ クリスマス会



親子のクリスマス会を開催します～★ クリスマスの絵本の読み聞かせや手
遊びでクリスマスを楽しみませんか♪サンタさんもプレゼントを持ってやっ
て来ます！ お友達と一緒に参加もOK！です。

【開催】12月19日(土) ①10:00～10:45
②11:15～12:00
【場所】ふれあいセンター
【参加費】無料
【募集】各回8組 (就学前のお子様と保護者)
【締め切り】12月4日(金)



新規サークル活動の紹介 姿勢を整え肩こり予防 ピラティス教室

NEW メンバー募集！

【開催日時】毎月第1・第3水曜日 10:00～11:30
【場所】ふれあいセンター【参加費】体験500円
【講師】FTPマットピラティスインストラクター
体育学士 大隅氏



日常生活で不活発になりがちなイン
ナーマッスルを丁寧に活発化していき
ます。
体幹(コア)の使い方から徐々に両
腕・両脚の動作へ繋げ、カラダの正し
い使い方をマスターすることで姿勢・
関節の歪みを整えていきます。



平和活動
～後世に想いを繋ぐ～

2020年は、終戦・被爆75年の節目の年です。
ヒロシマ平和スタディツアーに戦争の悲惨さや平和
の大切さを学ぶため、組合員のお子様と参加してい
ます。
過去に参加した子どもたちがツアーを今振り返り、
感想や平和についての想いを寄せてくれました。

「平和スタディツアーで学んだこと」

2017年参加 高橋 優斗(中3)

僕は平和スタディツアーに行って、戦争の恐ろしさを学ぶために、原爆の落とさ
れた広島にきました。そこでたくさんの場所に行き、様々なことを学びました。

その中でも印象に残っているのは平和記念資料館
に行ったことです。そこには原爆の落とされた広島
についてたくさんの資料や印象的な詩があったり、
被爆したものがあつたりしました。細かいことやど
うなっていたのかも知ることができました。

僕はこの平和スタディツアーに参加するまでまっ
たく戦争のことや原爆のことを知りませんでした。
資料などを見るなかで、怖いと思うこともありま
した。

しかし、それを見ないのではなく、ちゃんと見て
多くの人に伝えていくのが僕たちの役割だと思います。

そうして平和な今がいつまでも続くといいなと思
っています。



三年前の夏、実際広島に足を運び当時の
惨劇を目で見たり、話を聞きながら、
肌で感じてきましたね。
戦争は二度とあってはならないことです。
この貴重な体験を忘れずに平和な国と未
来を創造していきましょう。
そして世界中が平和になることを祈りた
いと思います。

2017年ヒロシマ子ども
平和スタディツアー
運営委員 御守智子

【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-200552-0

お問い合わせ先: コープ共済 0120-0465-86

パソコンフレンズ発 やさしいパソコン講習

インターネットを楽しみたい、写真を活
用したい、書類を作成したいなど、様々
なご希望に合わせて丁寧に講習いたしま
す。
お申込みいただきましたら講師よりご連絡
させていただきます、詳細をお伺いします。

●個別講座 講習料
1時間 1500円(テキスト代別)

パソコンフレンズ
メンバー募集中！



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

