

## イベント案内

※イベント会場では安心してご参加いただけるように、新型コロナウイルス感染防止対策に取り組んでいます



## 富士フィルム生協ホームページで お料理レシピ掲載決定!!

皆さん、毎日のお料理メニューに困ったことはありませんか?  
**なんと!!** サポートステーションより CO・OP 商品を使った  
お料理レシピを富士フィルム生協のホームページに掲載する  
事が決まりました!ぜひ日々のお料理作りの参考にして頂けたら  
嬉しいです。

お料理レシピは  
富士フィルム生協  
ホームページの  
トピックスから  
ご覧いただけます



写真はイメージです

## 応募者全員 プレゼント!

コロナ禍の昨今、  
嫌なムードを吹き飛ばそう!

# コロナ川柳大募集!

コロナに関するキーワードで川柳を募集します。  
独自の思いなど、  
皆さんの力作をお待ちしております。

### 特典

- 応募者全員に**10ポイント**をプレゼント!  
※ポイントプレゼントはお一人様につき10ポイントと  
までとなります
- さらに優秀賞作品3名様に  
**1,000円相当のCO・OP商品詰め合わせ**を  
プレゼントします!

テレワーク  
コロナ終われば  
居場所なし  
アルコール  
飲むんじゃないよ  
消毒よ



### 応募方法

- 【募集する作品】  
コロナウイルスに関わる川柳 ※複数応募可
- 【募集期間】  
8月9日(月)～9月3日(金)
- 【応募方法】  
応募専用フォームよりお申込みください。
- 【ポイントプレゼント】  
9月20日(月)～9月24日(金)のお届け明細書に表記します。
- 【当選発表】  
当選者には、9月中旬にプレゼントを発送します。  
発送をもって発表にかえさせていただきます。  
優秀作品は「生協だより」に掲載させていただきます。



<応募専用フォーム>

## 9/4 (土) 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ア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。



【開催日】9月4日(土) 13:30～15:00  
【場 所】ふれあいセンター 【募 集】10名  
【参加費】1000円 【締め切り】8月20日(金)  
【講 師】ドイツライプツィヒ大学公認コアディ  
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)

## 9/6 (月) にこはぴ😊リトミック

子育て真っ最中の元保育士ママ  
によるリトミック♪  
手遊びうた、ダンス、楽器あそ  
び、ふれあいあそびなどなど・・・  
子どもたちが大好きなママと一緒に楽し  
める内容が盛りだくさんです!



【開催日】9月6日(月)  
①10:00～10:50 ②11:00～11:50  
【場 所】ふれあいセンター  
【参加費】1組1000円 【募 集】各回8組  
【講 師】ふれあいリトミック協会 漆原氏  
【締め切り】8月27日(金)

## 9/15 (水) 米粉のロールケーキ

米粉で作るしっとりふわふわスポンジ生地に、  
フルーツをたっぷり入れたロールケーキを作  
ります。



【開催日】9月15日(水)  
①10:00～12:00  
②13:00～15:00  
【場 所】小田原マロニエ  
食の創作室  
【募 集】各回10名  
【参加費】1500円  
【持ち物】エプロン・三角巾・ふきん  
【講 師】平元 氏  
【締め切り】9月3日(金)

## 9/17 (金) 認知症サポーター養成講座

認知症を理解して、認知症の人や家族に  
対して温かい目で見守り、やさしい地域  
づくりを行いませんか?  
とてもわかりやすく話して下さるので  
是非ご参加ください。



【開催日】9月17日(金) 10:00～11:30  
【場 所】ふれあいセンター  
【参加費】無料  
【募 集】先着10名  
【講 師】南足柄市基幹型地域包括支援センター 矢口 氏、加藤 氏



コープ旅行センター  
いち押しスポットは  
こちら!

さあ  
体感  
しよう!

「奄美大島、徳之島、沖縄島北部及び西表島」

2021年7月に

世界自然遺産

へ登録される見通し!

※2021年7月21日時点



奄美大島  
「黒潮の森」マングローブパーク



奄美大島  
THE SCENE ホテル前ビーチ



西表島 ジャングル



おすすめ  
プランは  
こちら♡



組合員特典  
あり

※一部対象外の  
商品がございます

コープ旅行センター

TEL 0465-72-1128

営業時間 月～金 10:00～17:30

定休日 土曜・日曜・祝日・年末年始

## 自主活動グループ って…なんだろう？

自主活動グループとは、生協事業に関わり、組合員の自発的な発想から生まれ、自由に自主的に運営され、豊かな暮らしにつながる活動です。



### エコ活動グループ

★環境活動の促進や生協商品のPR活動を行います

主な年間行事  
2021

●エコ活動に関する各種イベント

手すきハガキづくり体験を行いました。不要な紙でカラフルで個性豊かな再生ハガキができることを子どもたちが学び、再生の大切さを知ることができました。



### 直の会

★コープ商品の安心・安全を求め、生産者と組合員との交流会や試食会、勉強会に積極的に参画・参加し、組合員拡大に努めます

主な年間行事  
2021

●コープ商品の試食会、勉強会の参画や参加  
●産地見学会、生産者交流会を楽しみに産直品の良さをPRします

富士フィルム生協プライベートブランド「香味園のお茶」産地交流会に参加。多くの組合員さんに香味園を知って頂きたく、現地での説明等、普及活動を行っています。



### レモンガラス

★アロマ教室などのカルチャー教室を開催し、組合員さんが参加できる活動を行っています。その際、レモンガラスメンバーがおすすめするコープ商品も紹介します

主な年間行事  
2021

●親子アロマ教室 ●アロマ教室  
●各種イベント

親子でのアロマ教室を開催。アロマについての説明や、アロマを使用した作品づくりを行っています。



### パソコンフレンズ

★パソコンやモバイル機器、eふれんずなどの利用を通じて情報交換や組合員同士の交流を図ります

主な年間行事  
2021

●個別相談（随時受付）  
●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。少しでも興味を持っていただけるよう活動しています。



次回(9月号)にて、サークル活動のご案内を掲載いたします

心豊かな暮らしを応援

## 富士フィルム生協ホームページ

お料理レシピ掲載スタート♪ & みんなのアレンジレシピ大募集♪

今すぐスマートフォンで右のQRコードを読み込んでアクセスしてみてください

「富士フィルム生協」で検索できない場合は、こちらのURLを入力してください → <http://www.fujifilm.coop/>





# コープ商品で簡単クッキング

宅配ご利用の組合員 山本多火子さんのレシピ

## エクストラバージンオリーブオイルを使った 緑と赤のミネラルたっぷりサラダ

### 【材料】

- にんじん (ベーターリッチ)
- 淡路島の玉ねぎ
- 国産アスパラ
- 国産ブロッコリー
- ピーマン
- ウインナー
- CO・OP合わせ酢
- 海からの塩
- CO・OPエクストラバージンオリーブオイル
- CO・OPゆず果汁ぽん酢

### 【作り方】

- 2日前からオリーブオイルと合わせ酢1:1を作り、玉ねぎ、にんじんを1/4程度に切った状態で漬けて込んだものを、食べやすい大きさに切る。
- フライパンにオリーブオイルを適量入れてピーマン、アスパラ、ブロッコリー、ウインナーを炒め、「1」の野菜を入れてさらに炒める。
- 全体に火が通ったら、塩(適量)を入れる。
- 火を止めて、ゆず果汁ぽん酢をかける。
- お皿に盛り付け完成!



# 腰痛の85%は原因不明??

## 腰痛とは?

腰痛とは、病名ではなく症状です。頭痛や腹痛と同じく「頭が痛い状態」「お腹が痛い状態」といった症状が腰に出ていることを腰痛と呼んでいますが、その腰痛の85%は非特異的腰痛といって原因が特定できない腰痛なのです。腰痛の種類にもたくさんあり、腰椎圧迫骨折や椎間板ヘルニアなどのように病名がついているものもあれば、筋・筋膜性腰痛症や脊椎症・狭窄症のように〇〇症や〇〇症候群として原因不明ながらも「そのような症状や徴候が共通して現れる」といった集まりを表すこともあります。



## 意外と知られていないストレス性の腰痛

こんな実験を行った方がいます。持ち上げる動作を課題として、心理的ストレスがかかる時と普通に持ち上げる時と椎間板にかかる圧縮力(負担)を比較した実験です。その結果、心理的ストレスをかけた時の方が椎間板への負担は有意に上回ったそうです。心理的ストレスが高まり、過度に緊張が高まると私たちのパフォーマンスは下がります。パフォーマンスが下がった状態に気づかず、重い荷物を持つと思ったら…「グキッ!」と急に激痛が!そんな経験をされた方多いと思います。こんな風に過度なストレスは筋肉の緊張も変えてしまいます。

## 筋力不足による腰痛

しかし、全てがストレスが原因ではないのも確かです。体幹の骨格は上部は肋骨が肺や心臓を囲んで守っていますが、下部は背骨以外の骨がなく胃や腸などを囲んでいるのは、腹筋群です。腰の部分の背骨(腰椎)を支えているのは紛れもなく背筋や腹筋なのです。そして二足歩行で生活する私たちはこの背骨を支えるだけの筋力が必要不可欠なのです。

(筆者:健康運動指導士 金盛 智也)

エクササイズ画像引用元 NPO 法人 NSCA ジャパン NPO 法人日本健康運動指導士会 作成パンフレットより引用

## 座りながらできる腹横筋トレーニング

### 座位姿勢を整えるエクササイズ

- 01 背もたれのない椅子に深く座り、臀部、両肩、後頭部を壁につけるようにします。
- 02 姿勢を維持したまま腹式呼吸をします。
- 03 腹式呼吸は、鼻から息を吸い込みながら下腹部を膨らませ、口笛を吹くように口をすぼめながら長く息を吐き、下腹部をできる限りへこませます。
- 04 自分のペースでゆっくり10回ほど腹式呼吸を繰り返します。

### 留意点

次のポイントをチェックしながら腹式呼吸をしましょう。

- 腰椎は常に自然なカーブを保ちます(壁と腰の隙間は、手の平がやっと入るくらいが望ましい状態です)。
- 肩に力が入っていませんか? 息を吐くタイミングで肩の力を抜き、肩甲骨を下げるようにします。
- 後頭部を壁につける時、顎が前に出すぎていないかもチェックします(あごは軽く引くようにします)。

## お申し込みは

各QRコードを読み込んで頂き、専用フォームよりお申込みください。お電話でもお受けしております

くらしサポートステーション  
TEL:0120-941-257

営業時間 9:00~16:00 (平日のみ)

- ・各イベントは最少催行人数・3名>とさせていただきます。また、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、メールまたは郵送にて必ず連絡いたします。
- ※各イベント企画で撮影した写真を生協の広報紙やホームページに掲載させていただく場合がございます。

## イベント参加時のお願い

- 発熱、倦怠感などの症状がある方は参加をお控えください。
- 来場する際は必ずマスクを着用してください。
- 参加時の手指のアルコール消毒と検温をお願いします。
- 会場内での、飲食は禁止となります。(水分補給は可)
- 会場内では、人と人の間隔を確保し、おしゃべりはお控えください。
- 参加者名簿は必要に応じて保健所等に提供することをご了承ください。

## 生協だよりに関する ご意見・お問い合わせは

coop-7601@fujifilm.com

または  
QRコードから



## 富士フィルム生協 ふれあいセンター

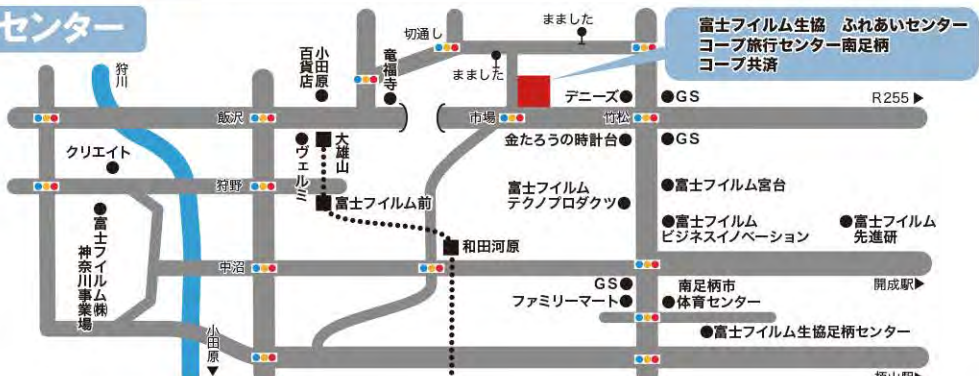
南足柄市竹松741

駐車場 10台完備

【大雄山線】

大雄山駅……徒歩約25分

和田河原駅……徒歩約20分



健康・未病・介護に関する情報をお届けします

# 陽だまり

今年の夏も強烈な暑さと湿気で夏バテなどしていませんか。  
 まだまだ続く暑さに負けないために食生活から見直しをしてみませんか。  
 今回は「食の健康」をテーマに情報発信していきます。



## 理想の朝食

朝食は食べられていますか？  
 朝食をしっかり食べなくては…と分かりつつも続く暑さに食欲が無かったり、1秒でも長く寝ていたかったりと朝食を抜いてしまう理由は様々かと思えます。朝食を抜く事により夏バテや熱中症を引き起こしてしまったりエネルギー不足から集中力散漫・イライラ・だるさを感じてしまう事もあります。  
 まずは野菜ジュースやヨーグルトなど軽いもので大丈夫！  
 食べる習慣をつけて理想の朝食を目指してはみてはいかがでしょうか。

**ホップ** 何かひとつでも食べる習慣をつけよう

**ステップ** 食品をいくつか組み合わせよう

**理想の朝食**

**ジャンプ** 主食・主菜・副菜をそろえた食事をしよう

## 夏バテしない食生活

暑い日が続くと、体力低下や食欲不振など病気でもないのに不調が続いてしまいがち。そんな時は夏バテ予防のメニューを取り入れてみてはいかがでしょうか。また、すでに食欲不振がある方の場合は、消化吸収機能が弱っている事もあります。消化の良い柔らかめの食事を中心に食べるといいですね。それぞれのメニューをご紹介します！

夏こそ温かい食事を摂り、冷たいものばかりではなく常温や温かい飲み物も飲むようにして胃腸を守りましょう

### 夏バテ予防メニュー

#### 豚とニラじゃがスタミナ焼き



【材料 4人分】  
 豚薄切り肉 ..... 250g  
 じゃがいも ..... 2個  
 ニラ ..... 1束  
 ★しょうゆ ..... 大1  
 ★酒 ..... 小2  
 ★塩こしょう ..... 少々  
 オリーブオイル ..... 小1

#### 【作り方】

1. じゃがいもは皮を剥いて千切り、ニラは4cmの長さに切る。
2. フライパンにオリーブオイルを熱し、中火で豚薄切り肉を炒めて色が変わったらじゃがいもを加えて炒め合わせる。
3. じゃがいもにツヤが出て少し柔らかくなったら★とニラを入れ、さっと混ぜ合わせる。

### 消化のよいメニュー

#### しょうが鶏団子鍋うどん



【材料 1人分】  
 うどん ..... 1玉  
 レタス(ざく切り) ..... 2枚  
 片栗粉(同量の水で溶く) ..... 小さじ2  
 【A】しょうが(薄切り) ..... 2枚  
 鶏がらスープの素(顆粒) ..... 小さじ4  
 水 ..... 500cc

#### 【鶏団子：6個分】

鶏ももひき肉 ..... 100g  
 しょうが(おろす) ..... 1/2かけ  
 万能ねぎ(小口切り) ..... 2本  
 酒 ..... 小さじ1  
 めんつゆ ..... 小さじ1  
 片栗粉 ..... 小さじ1.5  
 塩こしょう ..... 少々

#### 【作り方】

1. スープを作る  
鍋に【A】を合わせて火にかける
2. 鶏団子を作る  
【鶏団子】の材料をよく混ぜ合わせる
3. 鶏団子を加える
4. うどん、レタスを加える  
鶏団子に火が通ったらうどん、レタスの準に加える
5. 塩・こしょうで味をととのえ、水溶き片栗粉でとろみをつける

介護が必要な方には栄養補助食品もオススメです。栄養のバランス◎、食べやすさ◎で献立も多数あります。1食ずつ個包装になっているのでお手軽です。また、料理や飲料にとろみをつける「とろみ剤」もあります。食べる喜び、作る楽しみを毎日にプラス！  
 気になる方はぜひご相談ください。



生協介護事業に関するお問合せやご相談は下記までお願いします

- 富士ライフデザイン (居宅介護支援・介護相談全般) ☎0465-70-1245
- さわやかホーム足柄 (通所介護サービス) ☎0465-70-1246
- コープケアセンター (訪問介護・ホームヘルプサービス) ☎0465-70-1260
- 富士ライフサポート (福祉用具レンタル・販売・住宅改修) ☎0465-32-3731 (小田原) ☎0463-74-5593 (薬野)

## 今月のオススメ！富士フィルム生協 加盟店

### 水泳は認知症予防に効果大!!!

有酸素運動は認知症の予防にとっても効果的とされています。なかでも水泳は「腕で水をかいて足で水を蹴る」という手足で異なる動きと、リズムカルな動作が脳を活性化させるため高い認知症予防効果が期待できます。その他にも心肺機能や免疫力アップ、バランス感覚の向上などがあります。体への負担も少なく始められる運動のため高齢の方にも安心して取り組んで頂けます。

ぜひご自身の健康のために水泳を始めてみてはいかがでしょうか。

組合員特典のあるお得な加盟店をぜひご利用ください



## 富士フィルム生協 加盟店

### スポーツプラザ ホウトク小田原



■住所■ 神奈川県小田原市堀之内458  
 ■TEL■ 0465-37-4600  
 ■営業時間■  
 月～土 10:00～21:30  
 日曜 10:00～17:00

組合員特典  
**特 入会金 無料**  
 (通常 5,500円)

### 富士フィルム生協加盟店

くらしに便利な加盟店  
 約100店で、お得な  
 組合員特典をご用意  
 しています。



年一回発行  
 サービス  
 ガイド

