

大人気
斡旋企画

産直 “完熟巨峰”
“蜜入りふじりんご” 生産者

テレフォン
交流



あぜがみ

長野県 畔上農園さんと 電話で交流しました

続くコロナ禍で組合員活動は当面の間休止中のため、今回は自主活動グループ直の会が畔上農園さんに電話でインタビューしました。



<畔上さん>



● **直の会**
ニュースでよく報じられている果実の盗難騒動はありますか？

● **畔上さん**
家族全員でのお迎えは無理かもしれないですが、二人二人でのお相手であったら大丈夫です。是非、来てください。お待ちしております。

● **直の会**
私たちが訪問する時は果物の収穫、出荷時期であり、お忙しく迷惑になっていませんか？ 私たちとしては新鮮なリンゴやブドウをその場で味わえて嬉しいのですが…。

● **畔上さん**
リンゴを伐り、代わりにシャインマスカットを植えたので、今後は増産が見込めます。今年は楽しみにしてください。

● **直の会**
こうしてお電話でお話ができ、とても嬉しいです。お顔が見えたらもっと良かったです。去年、シャインマスカットを頼み楽しみにしていました。不作で味わえなかったです。今年はどうな様子でしょうか？

● **畔上さん**
残念ながら傷んで、伐ってしまった。皆さんのお越しを楽しみにしています。

● **直の会**
2018年と2019年は台風のため交流会中止、翌年2020年は感染症拡大により中止、本年も引き続きコロナ禍は続いており、訪問は中止となっています。大自然の恵みいっぱいリンゴ畑、ブドウ畑が懐かし、一時も早く行きたい気持です。あの巨峰の味は他では味わえない絶品で、大勢の人に喜んでもらっています。

● **畔上さん**
リンゴの木は今どうなっていますか？

● **直の会**
畔上さんご主人のお元氣な声に、先ずは安堵し、インタビューを開始しました。

● **直の会**
地球温暖化が加速していますが、影響はいかがですか？

● **畔上さん**
今までは梅雨明け後の高温多湿時に30℃を超えることは滅多に無かったのですが、最近は何度も超える日があります。巨峰の袋掛けをするので、袋の温度が35℃を超えてしまいうので、袋の材質を変えなければ…というところですね。

● **直の会**
また、リンゴの花が咲くときにいきなりマイナス2℃になる日もあって季節の変化が目が怖いのが台風が大型化し、特にリンゴにとっては強風が一番の困りものです。

● **畔上さん**
今現在は順調に成長しています。楽しみにしててください。

● **直の会**
以上、産地訪問が出来ない今…出来る事は？と話し合った結果お電話での交流となりました。お忙しい中、大変有難く思います。

● **畔上さん**
これまでに多くの組合員さんと共に畔上農園を見学し、山ノ内町の広大なブドウ畑やリンゴ畑には大興奮しました。樹木から直にもぎ取らせてもらって食べた時のあの味は最高！！でした。

● **直の会**
各々の畑の土づくり、剪定、摘果、袋掛け等々一つひとつが手作業であり、決して手を抜かない畔上さんの思いが、美味しい果実を実らせているのです。

● **畔上さん**
これからの時期、直の会い押し「巨峰」「シャインマスカット」「サンツがる」「ふじりんご」等是非とも味わっていただきたいです。

● **直の会**
まだ寒い2月ごろの剪定作業から始まる一年がかりの果樹栽培は、自然との闘いでもあるとおっしゃっています。農作業に加えて、鳥獣被害、最近では人的被害と苦労は計り知れないけれど、「組合員の皆さんに喜んで貰えるのが一番の励みになる」と畔上さんからお言葉です。

富士フィルム生協ホームページ

お料理レシピ
掲載中

毎日のおいしいがぎっと見つかる

くらしをサポートレシピ
Kitchen



コープ商品を使った、時短レシピ、健康レシピ、デザートレシピを毎週追加しています！
みんなの食卓をサポートするレシピ、ぜひご覧ください♪



富士フィルム生協 LINE でお得な情報を配信しています
いまならお友だち登録で コープ商品もれなくプレゼント！



STEP1

QRコードを読み込みます



STEP2

お友だち登録をして
クーポンコードを
GETします

STEP3

申請フォームに
クーポンコードと必要
事項を入力して送信！



プレゼントはコープの宅配でお届けします。※既にお友だち登録済の方はプレゼントの対象外です。

折り鶴の作成に
ご協力をいただき
ありがとうございました



生協だより6月号で募集した折り鶴に、たくさんのご応募をいただきありがとうございました。7月に広島平和記念公園内の原爆の子の像に奉納させていただきました。これからも、富士フィルム生協は平和活動に取り組んでいきます。皆様のご協力をお願いいたします。



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。

9/25 (土) 正しく痩せるダイエット講座

中年太り、コロナ太り。そんな方に正しいダイエットの方法やコツ、取り組み方をお話しします。また、ダイエットの基本は食事と運動です。正しいダイエットで太りにくい体質に。そのメカニズムを科学的根拠に基づきわかりやすく解説します。簡単な運動の実践方法も少し体験していただきます。



【開催日】9月25日(土) 13:30～15:00
【場所】ふれあいセンター
【参加費】1000円【募集】8名
【講師】健康運動指導士 金盛氏
【締切り】9月17日(金)



10/9 (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】10月9日(土) 13:30～15:30
【場所】ふれあいセンター
【募集】8名
【参加費】1000円
【締切り】10月1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)



10/14 (木) 福祉セミナー 「車いす勉強会」(基礎知識編)

“その時”に備えて、車いすの使い方や乗り方などを実際に体験してみませんか?安全に使用するための注意点や、操作のちょっとしたコツなども詳しくご説明します。

【開催】10月14日(木) 10:00～11:30
【場所】ふれあいセンター
【参加費】無料
【募集】申込先着 10名程度



認知症予防に効果的な生活習慣を知ろう!

認知症とは?

毎年9月21日は世界アルツハイマーデーとして認定され、認知症への認識を深めることと患者や家族に援助と希望をもたらすことを目的にさまざまな活動が広がっています。認知症は4大認知症といわれる「アルツハイマー型認知症」「脳血管性認知症」「レビー小体型認知症」「前頭側頭型認知症」にわけられます。認知症と聞くと、最初に思いつくのはたいてい「物忘れ」や「記憶障害」と思われますが、認知症は人の脳の高次なレベルの機能が障害される病気です。今回は認知症を予防するための生活習慣を紹介します。

認知症が予防できる生活習慣

基本は食事や運動習慣などに気を配った健康的なライフスタイルの実践です。例えば、糖尿病を持っている人は持っていない人と比較してアルツハイマー型認知症のリスクが1.5倍に、脳血管性認知症のリスクが2.5倍多いことがわかっています。食事では特に※抗酸化作用の高い食物を摂取して認知症予防を!
※ベータカロチン、ビタミンC・E、ポリフェノールなどを含む食品

※コグニサイズとは、国立長寿医療研究センターが開発した運動と認知課題(計算、しりとりなど)を組み合わせた、認知症予防を目的とした取り組みの総称を表した造語で、コグニステップ(足踏み)、コグニウォーキング(歩行)、コグニダンス(踊り)などがあります。

認知症予防の運動

運動自体が認知症予防に効果的と言われてはいますが、ご自身の体力や持病を考慮した強度で行うことが必要です。手軽にできる有酸素性運動として※コグニウォークから始めてみましょう!

(筆者:健康運動指導士 金盛 智也)

コグニウォーク

2つのことを同時に行うのがポイント

- ウォーキングをするときにしりとりや計算、川柳を考える等を交えて歩きます。
- いつもより大股で少し早く歩くことを意識してください。
- 考えることに集中しすぎて立ち止まらないようにしましょう。

ウォーキングと併せて習慣化



健康運動指導士 金盛 智也 先生

機能訓練特化型アササービスで介護職員として勤務後、多くの高齢な方と関りながら予防の重要性を痛感し、健康運動指導士・パーソナルトレーナー資格を取得。健康増進、ロコモ予防・メタボ予防を使命に活動。神奈川県糖尿病療養指導士も取得。健康運動指導士として生協組合員活動にも協力いただいています。



コープ旅行センター南足柄でご予約の方限定!

JALパック 特別キャンペーン



JALパック 国内パッケージツアーご参加で
空港のBLUE SKYで使える

お買物券 **1,000円** プレゼント!

※おひとり様あたり ※同伴幼児除く

予約期間 7月26日～11月23日

対象期間 8月1日～11月30日出発

※詳しくはスタッフまでお問合わせください

旅行スタッフ おすすめスポット!

2021年7月26日登録

世界自然遺産

奄美大島、徳之島、
沖縄島北部及び
西表島

豊かな
森林が広がる
大自然を
満喫しよう!



2021年7月27日登録

世界文化遺産

北海道、
北東北の
縄文遺跡群

縄文時代の
真重文化遺産へ
訪れて
みませんか

お申し込み・お問合わせは
富士フイルム生活協同組合 コープ旅行センター南足柄

TEL 0465-72-1128

e-mail coop-5900@fujifilm.com

営業時間 月～金 10:00～17:30

定休日 土曜・日曜・祝日・年末年始

サークル加入者募集中

サークル活動とは

関心のある趣味やスポーツ等、組合員同士の交流を大切にしながら、組合員の個々のくらしを豊かなものとします。体験だけでもOK! お気軽にご参加お待ちしております! また、組合員のお仲間で「〇〇をやってみよう。学んでみたい。」など、サークルを立ち上げてみたい~思いのある方は、くらしサポートステーションまでお問い合わせください。

チョークアート メイプルリーフ

チョークアート講習

- 活動日: 第2・4水曜日
- 時間: 10時~12時
- 1回: 1300円
- 材料費: 300円~1000円
- 講師: 横谷 仁子氏



楽茶会

お茶を通して作法を 楽しみながら学ぶ

- 活動日: 第2木曜日
- 時間: 13時~16時
- 月会費: 1000円
- 講師: なし (自習)



ジャスミンの会 太極拳

楊名時氣功太極拳

- 活動日: 第1・2・3火曜日
- 時間: 13時~14時15分
- 月会費: 2000円
- 講師: 林 真理子氏



古典を読む会

古典文学の原文を読む

- 活動日: 第1・第3木曜日
- 時間: 10時~12時
- 年会費: 1000円
- 講師: なし



動脈硬化を予防する ストレッチ教室

筋肉・血管を伸ばすことで 動脈硬化を予防する

- 活動日: 第1・第3木曜日
- 時間: 10時~11時30分
- 1回: 700円
- 講師: 金盛 智也氏



フラダンス リコロケラニ

フラダンス

- 活動日: 木曜日(月3回)
- 時間: 14時~16時
- 体験無料
- 月会費: 5000円
- 講師: 鈴木 晴美氏



姿勢を整え肩こり予防 ピラティス教室

インナーマッスルを鍛え 姿勢や歪みを整える

- 活動日: 第1・第3水曜日
- 時間: 10時~11時30分
- 1回: 1000円~1500円
- 講師: 大隅 久美子氏



御守書道教室

書道

- 活動日: 第1・3水曜日
第4木曜日
- 時間: 14時30分~18時
- 月会費: 2000円~
- 講師: 御守 映光氏
- 活動場所: 西北公民館



ジャスミンの会 ヨガ

ヨガを通して健康になる! 時に応じてアロマヨガ・ 呼吸ヨガ・瞑想ヨガ などを行います

- 活動日: 第1・2・3火曜日
- 時間: 10時30分~12時
- 1回: 1000円
- 講師: 林 真理子氏



大人のペン習字

ペン習字

- 活動日: 第1・3水曜日
- 時間: 10時30分~12時30分
- 月会費: 2500円
- 講師: 御守 映光氏



足腰の筋力アップ スロートレーニング教室

体重を利用した簡単な筋カトレーニング

- 活動日: 第2・4月曜日
- 時間:
①10時~11時30分
②13時30分~15時
- 1回: 700円
- 講師: 金盛 智也氏
- ※マットレンタル有り



骨盤調整 体操教室

ゴムバンドと運動枕を使って 体に負担無く骨格と筋肉のバランスを 整える運動です

- 活動日: 第2・4水曜日
- 時間: 10時~12時
- 1回: 500円
- 講師: 野澤 裕子氏
- ※体操用具レンタル有



パステルアート

パステルアート講習

- 活動日: 第2木曜日
- 時間: 10時~12時
- 月会費: 1500円
- 講師: 湯川 久美子氏



あおぞらの会

ボランティア活動を 主体とする会です

- 活動日: 不定期
- あおぞら市 (年6回)
- あおぞらカフェ紙面交流 (年2~3回)
- あおぞらオープンカフェ (年4回)



ひまわり会

和裁

- 活動日・時間:
第2火曜日
10時~12時
第4火曜日
10時~15時30分
- 月会費: なし



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)

- ・各イベントはく最少催行人数・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。

富士フィルム生協 ふれあいセンター

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



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



健康・未病・介護に関する情報をお届けします

陽だまり

9月3日は「秋の睡眠の日」。睡眠に関する正しい知識の普及を目的に定められたそうです。現在、日本では4人に1人が何らかの睡眠障害を抱えているとのこと、今回はその中のひとつ、「睡眠時無呼吸症候群」について見ていきましょう。



①寝ている間に呼吸が止まる!?

「睡眠時無呼吸症候群」…この言葉、皆さんも一度や二度は耳にしたことがあるのでは？
文字通り「寝ている間に何度も呼吸が止まる」病気で、大きなイビキと10秒以上の無呼吸を繰り返すのが特徴です。
主な原因は、肥満やアゴの形状などによって気道が狭くなることで、睡眠時無呼吸症候群が引き起こす病気やリスクを紹介します。

■病気について■

高血圧・心筋梗塞・脳卒中を起こしやすくなる。
これは無呼吸によって低酸素状態になり、心臓や血管、脳に負担が掛かるため。最悪の場合、突然死につながる事もあります。

■リスクについて■

熟睡できないため日中の眠気が強くなり、集中力が低下。
交通事故や労働事故などにつながる可能性が高くなる。

普通に眠っているつもりが、徐々に恐ろしい事態に…なんて事になる前に自分の睡眠を理解して早めに対処するように心がけましょう!

②日中の眠気はどれくらい?

「昼間どうしても眠くなってしまふ」
心当たりのある方、多いのではないのでしょうか。
まずは、日中の眠気度をセルフチェックしてみましょう!



眠気の自己診断 <エプワース眠気尺度>

どんな時に眠くなりますか?	眠くならない	時に眠ってしまう	しばしば眠ってしまう	だいたいいつも眠ってしまう
1 座って読書をしている時	0	1	2	3
2 テレビを見ている時	0	1	2	3
3 人の大勢いる場所(例えば会議中や劇場など)で座っている時	0	1	2	3
4 他人が運転する車に、休憩なしで1時間以上乗っている時	0	1	2	3
5 午後、横になって休憩をとっている時	0	1	2	3
6 座って人と話している時	0	1	2	3
7 昼食後(飲酒なし)、静かに座っている時	0	1	2	3
8 自分で車を運転中、渋滞や信号で数分間停車している時	0	1	2	3

合計点が11点以上の場合には睡眠時無呼吸症候群の疑いがあります。11点以上でかつ、寝ている間のイビキを指摘されているようであれば、一度専門医に相談してみましょう。

③質の良い睡眠をとるには…



■習慣的な運動とは■

体への負担が少なく長続きするような有酸素運動(早足の散歩や軽いランニングなど)が良いです。
外へ出るのが難しい場合は、室内での踏み台昇降やハーフスクワットなどでも可。時間的には20分以上運動を行います。
行うタイミングは、就寝の3時間くらい前が最適です。

まとめ

人間は眠ることで、心臓やその他の内臓、脳も筋肉も毎日の疲れを癒して、明日も元気に生きていくエネルギーを蓄えています。
眠気はひとつの「疲労のサイン」です。
昼間の眠気が強かったり頻繁だったりする人は、睡眠障害とまではいかなくても夜間の睡眠で疲労をリセットできていないのです。
そのサインが出たら、自身の睡眠を見直してみましょう!

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(通所介護デイサービス) ☎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(秦野)

今月のオススメ! 富士フィルム生協 加盟店

油断しがちな「9月の紫外線」

なんとなく8月が終わると、今まで行っていた日焼け対策も手を抜きがちになりませんか。でも…まだまだ9月も油断は禁物ですよ!
目に強い日差しと紫外線を浴びると、目の老化を促進し、白内障などの眼疾患を誘発してしまいます。お肌同様に目の紫外線対策も心がけましょう。
目の紫外線を防ぐには、UVカット機能が付いたサングラスが最も効果的です!



組合員特典のあるお得な加盟店をぜひご利用ください!



▼ 安心安全の全国店舗ネットワークは下記QRコードからご覧ください



■TEL■
0120-818-828(お客様相談室)
■基本営業時間■
10:30~19:30 年中無休
(一部店舗で異なる場合がございます)

メガネ・レンズ・コンタクトレンズ
店頭価格より **5%OFF**
姉妹店ALOOKも対象です(商品・補聴器を除く)

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

