

富士フイルム 生協だより

2021年 3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



【お申込方法】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、共に必ず連絡いたします。

3/29(月)

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】3月29日(月) 10:00～11:00

【場所】ふれあいセンター

【参加費】500円

【募集】10名

【講師】阿部氏

【締め切り】3月19日(金)



4/3(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ア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】4月3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】ドイツライブツィヒ大学公認コア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】3月19日(金)

4/10(土)
土曜開催

春の健康・運動相談会



体力測定・体組成測定などを行い、今のあなたの体力年齢を判定していきます。
今後、想定される健康被害を予防する為にどんな運動やトレーニングをしていけば良いかなど、健康と運動の専門家がアドバイスします！

【開催】4月10日(土) 10:00～11:30

【場所】ふれあいセンター

【参加費】500円

【募集】10名

【講師】健康運動指導士 金盛氏

【締め切り】3月26日(金)

4/11(日)
日曜開催

パウンド型で ミニ食パンづくり



はちみつとオリーブオイルを使った、きめ細かくてしっとり♪ふわふわなミニ食パンをパウンド型を使って作ります。



【開催】4月11日(日)①10:00～12:00
②13:30～15:30

【場所】小田原マロニエ 食の創作室

【参加費】1200円

【募集】各回6名

【講師】小松氏

【持ち物】エプロン・三角巾・布巾

【締め切り】3月26日(金)

4/17(土)
土曜開催

絵手紙教室



鉛筆で下書きをしてから、色彩を描きますので、初心者でも簡単に仕上がります。

【開催】4月17日(土)10:00～11:30

【場所】ふれあいセンター

【参加費】500円 (はがき2枚作成)

【募集】6名 【講師】村野氏

【持ち物】描きたい題材(野菜・花・置物)

※お持ちの方は道具を持参ください。

【締め切り】4月2日(金)

4/22(木)

柏餅づくり



毎回大人気の和菓子教室。
今回は五月の節句にぴったりな柏餅を作ります。

【開催】4月22日(木) 10:00～12:00

【場所】大井町生涯学習センター 3階調理室

【参加費】600円

【募集】6名

【講師】川野氏

【持ち物】エプロン・三角巾・布巾

【締め切り】4月2日(金)

4/19(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】4月19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】4月2日(金)

4/23(金)

あおぞら オープンカフェ



4月からあおぞらオープンカフェを再開します。健康運動指導士 金盛先生の「椅子に座ったままできる簡単体操」も行います。コープ商品のお菓子も用意。今回は事前予約制となります。

【開催】4月23日(金) 10:00～11:30

【場所】小田原タウンセンターいずみ 集会室201

【参加費】無料

【募集】15名

【主催】サークル活動 あおぞらの会

【締め切り】4月2日(金)

4/29(木)
祝日開催

プリザーブドフラワー 母の日の贈り物



プリザーブドフラワーで日頃の感謝の気持ち込めて、素敵な母の日のプレゼントを作りませんか！
お子様でも簡単に作れます。

【開催】4月29日(木・祝) 10:00～11:30

【場所】ふれあいセンター

【参加費】1500円

【募集】10名

【講師】小濃氏

【締め切り】4月9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。

4/3(土)
土曜開催

オープンカフェパーティー お弁当

生協スタッフおすすめのCOOP商品を使った美味しいお弁当を配布します。

～Menu～ ・こうや豆腐と鶏ひき肉のミートボール (右記の内容となります)
・にんじんと大豆のサラダ ※大人・小人ともに同じメニューです。

【開催】4月3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 ※個別のアレルギー対応は行っていません。【締め切り】3月19日(金)



4/24(土)
土曜開催

みんなの遠足 矢倉沢往還 絶景富士見の尾根歩き

矢倉沢往還の一部、渋沢駅～富士見塚～神山神社～開成駅を一緒に歩きますか？箱根・足柄山の山並みや足柄平野を望みながら、古道を歩きます。(アップダウンあり・約11km)

【開催】4月24日(土) 9:00～15:00頃 【場所】渋沢駅集合、開成駅解散
【参加費】200円(ドリンクゼリー・お菓子付き) 【募集】10名(小学生以上)
●秦野市観光協会ボランティアガイドが同行します。
【締め切り】4月9日(金) ※詳細は別途連絡します。 ■雨天中止



フードドライブ 実施中！ 期間：3月1日(月)～3月31日(水)

皆さまのご家庭に眠っている食品を、お寄せください。ご協力をよろしくお願いいたします。

- ◆場所： ●足柄センター入口(南足柄市塚原366-1) ●旅行センター南足柄店(南足柄市竹741)
- ◆お受けできるもの： 缶詰、麺類、調味料、防災食など、賞味期限が2か月以上残っている未開封の常温保存食品および米(精米・玄米)
- ◆お問合せ：組合員活動グループ ☎ 0120-0465-39



平和活動 ～後世に想いを繋ぐ～

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。



「平和について思っている事」 2019年参加 遠藤柊佳(小6)

新聞などで、戦争の事などが書いてあったら、母に聞いたり調べたりし、戦争の本を読んだりするようになりました。最近、「月と珊瑚」という本を読みました。この本は沖縄に住む女の子のお話です。この本では、学校の上を米軍機が当たり前のよう飛んでいます。それが怖くて耳をふさいで叫ぶ子や、米軍機のエンジン音だけで米軍機の種類が分かる子ができます。調べてみると沖縄では、米軍機墜落事故、部品落下事故が多発しています。こういった事故は、学校にも起きています。戦争をしていないのに平和じゃない。いつも、こういう話を聞くと、平和について考えさせられます。私にできることは、こういう話を友達や身近な人にして、平和について考える機会を持ってもらうことだと思っています。



柊佳さんへ

平和について考える機会を持ってくれて、とても心強いし嬉しいです。柊佳さんは、まっすぐな瞳で自分の意思をきちんと伝えられる子です。ツアーから1年以上経ち、私とは年齢も全然違うけれど、これからも仲間なんだと感じました。「月と珊瑚」読みました。沖縄に住む人にとっての戦争は広島や長崎とはまた違うんだね。日々、こどもたちが恐怖で怯えてる。主人公たちの20歳に明るい未来が訪れますように。月のクールな感じが、柊佳さんと重なりました。また、柊佳さんに会いたいです。本を紹介してくれてありがとう。これからツアーに参加する子や、組合員さんにも勧めてみるね。

2019年ヒロシマ子ども平和スタディツアー 運営委員 小林真理子

CO-OP 商品を使ったレシピのご紹介

*こうや豆腐と鶏ひき肉のミートボール

1人分 | カロリー375kcal | 塩分2.5g | 脂質20.9g

■材料(2人分)

- コープこうや豆腐 徳用(すりおろす)・・・1枚
- コープはぐくみ鶏 ササミひき肉・・・150g
- たまねぎ(半分をみじん切り、半分を薄切り)・・・1/2個
- たまご(割りほぐす)・・・1個
- おろしにんにく・・・小さじ1/2
- ブロッコリー(小房に切って下茹で)・・・50g
- コープトマトケチャップ・・・大さじ3
- コープウスターソース・・・大さじ1と1/2
- 酒・・・大さじ3
- 塩、こしょう・・・各少々
- オリーブオイル・・・大さじ1

■作り方

- ①たまねぎのみじん切りは耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけ、500Wの電子レンジで1分加熱して粗熱をとる。
- ②ボウルに鶏ひき肉、①、たまご、おろしにんにく、塩、こしょうを合わせてよく混ぜる。
- ③こうや豆腐を加え、さらによく混ぜ8等分に丸める。
- ④フライパンにオリーブ油を中火で熱し、③を並べ、転がしながら焼き、あいているところにたまねぎの薄切りを加えて炒める。
- ⑤Aを加えて軽く混ぜ、蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑥肉に火が通ったら、蓋を外して水分を飛ばし、塩、こしょうで味を調え、ブロッコリーを加える。

(管理栄養士 中津川かおり氏監修)



たんぱく質がとれる！

こうや豆腐で、ふんわり♡
グルテンフリーでビタミンDも摂取



使ったのは、コレ！

CO-OP こうや豆腐 徳用 10個

昔ながらの全形サイズの、たっぷり入ったお徳用タイプです。ぬるま湯に1～2分つけて戻すだけで、お好みの大きさにカットできます。そのままの大きさで煮るならカット不要。戻さず、すりおろしてハンバーグやコロケの種に使えば、肉汁を含んでジューシーに仕上がります。



はぐくみ鶏とは!?

●飼育中、感染予防ワクチン接種以外に抗生物質・合成抗菌剤を与えず育てた鶏「特別飼育鶏」です。



パソコンフレンド やさしいパソコン講習

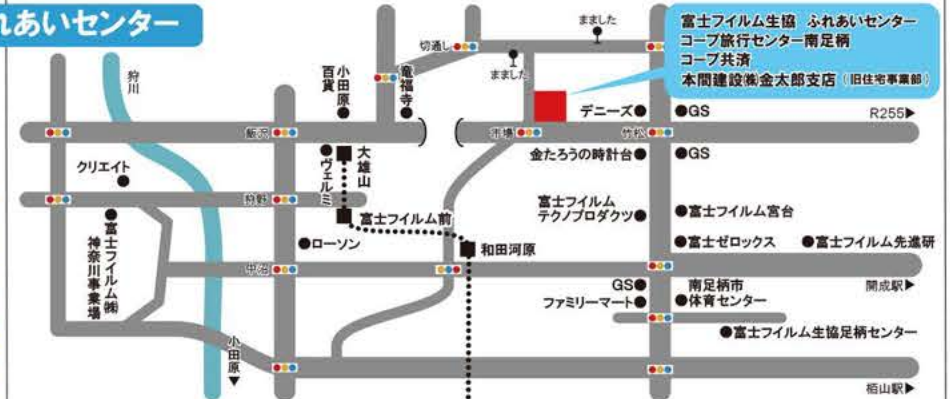
☆パソコンフレンド メンバー募集中☆

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、さまざまなご希望に合わせて丁寧に講習いたします。お申込み頂きましたら講師よりご連絡させていただきます。詳細をお伺いいたします。

●個別講座 講習料 1時間 1500円(テキスト別)

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



*各イベント企画で撮影した写真を生協の広報誌やホームページに掲載させて頂くことがございます。