

富士フィルム 生協だより

2021年 5月号

【発行】
富士フィルム生協 暮らしサポートステーション
TEL: 0120-941257 FAX: 0120-975028
0465-70-1283 FAX: 0465-20-3862
http://www.fujifilm.coop



2021年 4月1日 OPENしました!

生活の中のお困りごとを生協がガッチリサポート♥

富士フィルム生協同組合 総合相談窓口 “暮らしサポートステーション”

神奈川県南足柄市竹松741 (ふれあいセンター内)

誰に相談したらいいかわからない...

安心して任せられる業者を知りたい...



介護や健康づくりのこと

住宅の購入、リフォーム・修理

共済を詳しく知りたい

生協の宅配を利用したい

富士フィルム化粧品について相談したい

趣味のサークルに参加したい

まずはお気軽にお電話でお問合せください。FAX・Eメールでもお受けします

TEL 0120-941257 FAX 0120-975028 E-mail coop-support@fujifilm.com

日々の暮らしをサポート

心豊かな暮らしをサポート

もしもの時もサポート

組合員とつくる生協

コープ商品を使った【簡単おかずレシピ】を大募集♪



あなたのCOOP商品を使った オススメのレシピを教えてください。
牛乳・卵・調味料・お米などバラエティ豊かな食材を使って、簡単に作れて思わず試したくなるメニューを募集します。

応募された方の中から抽選で5名様に1000円相当のCOOP商品詰め合わせをプレゼントします!

応募期間: 2021年5月3日~2021年5月31日

応募方法: ①レシピ ②氏名 ③〒住所 ④電話番号 ⑤年代
⑥紙面等で掲載しても良いお名前(ペンネーム可) ⑦画像(お持ちの方)
●下記のEメールまたは配送経路で【暮らしサポートステーション行】
とご記入のうえ、お渡してください。

当選発表: 当選者には7月中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。

※いただいたアイデアは生協だより紙面で紹介させていただきます。

【お申込方法】電話・Email・FAX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日中連絡の取れる電話番号 ⑤その他同伴者など ⑥組合員番号

【TEL】 0120-941257 受付: 9時~16時 0120-975028
0465-20-3573 (休業日: 土・日・祝) 【FAX・24時間受付】 0465-20-3862

【Email・24時間受付】 coop-7601@fujifilm.com

・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。

CO-OP 商品を使ったレシピのご紹介

※キャベツのコールスローサラダ

塩分控えめ

だしとうまみの効いた「すし酢」を使って、
減塩&カロリーダウン

■材料(2人分)

- coop利尻昆布のだし入りすし酢・・・大さじ2
- キャベツ(細切り)・・・150g
- にんじん(千切り)・・・大1パック
- ホールコーン・・・50g
- マヨネーズ・・・大さじ1と1/2
- 粗びき黒こしょう・・・適量

■作り方

- ①キャベツとにんじんをポリ袋に入れ「coop利尻昆布のだし入りすし酢」を加えてしんなりするまで、もむ。
- ②①をボウルに移しコーンとマヨネーズを加えてよくあえ、お好みで粗びき黒こしょうをふって出来上がり!



1人分 | カロリー120 kcal | 塩分1.8g

使ったのは、コレ!



COOP利尻昆布の
だし入りすし酢

お酢をベースに利尻昆布の一番だしや砂糖、塩を加えて調味した、お寿司向けの合わせ酢です。すし飯以外にも、酢の物やマリネ、煮物や炒め物など、幅広くお使いいただけます。また、から揚げやアジフライなどにかけると、油っこさが和らいでさっぱりと食べられます。

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76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。2021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。

折り鶴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。

暮らしサポートステーション カガワまでご連絡ください。



フードドライブにご協力いただき
ありがとうございました。



3月1日~3月31日に旅行センター南足柄と足柄センターでフードドライブを実施しました。組合員の皆さんに呼びかけ、ご家庭で眠っている食品をお寄せいただきました。

新型コロナウイルスの影響で支援が必要な方が増えています。お寄せいただいた食品は4月7日にフードバンクかながわへ寄贈し、食の支援を必要としている方々に提供されます。

＜お寄せいただいた食品＞

426点 221.6kg



※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。

5/22(土) 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て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】5月22日(土) ①10:00～11:00 ②13:00～14:00
【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】5月14日(金)



5/29(土) 石けん作り



オリーブオイル・ココナッツオイル・パームオイルを使って身体にやさしい石けんを作ります。
自然の色材で色をつけ、マーブル石けんを作ります。

【開催】5月29日(土)10:30～12:30
【場所】ふれあいセンターキッチンルーム
【参加費】1800円 (5～6個作成)
【募集】4名 (大人限定) 【講師】遠藤氏
【持ち物】空の牛乳パック1ℓ (2本)、エプロン、ゴム手袋、フェイスタオル、牛乳パックが入るお持ち帰り用バック 【締め切り】5月21日(金)

6/5(土) あおぞらオープンカフェ プチパーティー 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販売します。

【開催】6月5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】5月21日(金)
※個別のアレルギー対応は行っておりません。

～Menu～

- ・らくうまミールキット:牛肉とごぼうの卵とじ
- ・キャベツのコールスローサラダ

6/5(土) 正しく痩せるダイエット講座



中年太り、正月太り、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頂きます。

【開催】6月5日(土) 13:30～15:00
【場所】ふれあいセンター
【参加費】1000円 【募集】10名
【講師】健康運動指導士 金盛氏 【締め切り】5月21日(金)

6/10(木) ホシノ天然酵母パン教室 6/20(日) フライパンで磯の香るピザを焼こう！



ホシノ天然酵母を使って生地になかめを混ぜ込みトッピングにはしらす、のり、チーズをたっぷりとのせて焼きます。もちもち食感とふんわり香る磯の香りがやみつきピザです。

【開催】6月10日(木)10:30～12:00
【場所】湯河原町文化福祉会館
【参加費】1000円 【募集】8名
【持ち物】エプロン、三角巾
【講師】中村氏 【締め切り】5月28日(金)

【開催】6月20日(日)10:30～12:00
【場所】ふれあいセンター
【参加費】1000円 【募集】8名
【持ち物】エプロン、三角巾
【講師】中村氏 【締め切り】6月4日(金)

6/12(土) 現在の医療事情セミナー&相談会



普段聞けない現在の医療事情を知ることができます。例えば・・・コロナの場合、保険から入院費はでるの？保険って必要？国からの補助は？など、多くのみなさまが日頃感じている【疑問】【心配事】、普段何となく聞けないことなどに真摯にお答えします。

【開催】6月12日(土) 10:00～12:00
【場所】ふれあいセンター
【参加費】無料 (参加記念品付き) 【募集】先着10名
【講師】アフラック 広域法人営業部 君島泰樹氏

6/12(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ー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】6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ー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】5月28日(金)

6/19(土) ハンドクリーム&マスクスプレー作り



シアバターをつかって、しっとりとした、毎日の手のケアにピッタリのハンドクリームを作ります。マスクが手放せない今、アロマオイルをつかったマスクスプレーで除菌・抗菌しましょう！

【開催】6月19日(土) 10:30～12:00
【場所】ふれあいセンター キッチンルーム
【参加費】1500円 (クリーム・スプレー各1個)
【募集】6名
【主催】自主活動グループ レモングラス
【締め切り】6月4日(金)

6/21(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】6月21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】6月4日(金)

パソコンフレンド発 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)