

7月 豪雨災害緊急支援募金 ご協力ありがとうございます

今年7月、活発な梅雨前線の影響で記録的な大雨が続き、静岡県熱海市の伊豆山地区で発生した土石流など、各地に大きな被害をもたらしました。富士フイルム生協では宅配と職域で、被災地の方々が復興に向けて歩みを進められるように、「7月豪雨災害緊急支援募金」を呼びかけ、組合員の皆様からたくさんの募金をお寄せいただきました。あたたかいご支援、ご協力ありがとうございます。

募金額：1,229,822円
(現金 673,722円 + ポイント 556,100円)

お寄せいただいた募金は、日本生協連を通じて義援金として被災者へ届けられるほか、一部は支援金として被災地の支援活動に活用されます。

公式SNS・動画配信・LINE オープンチャット はじめました！フォローやコメント、いいね！をお願いします



YouTube

配信動画はこちらから



組合員活動として行っているお料理動画やお家で簡単に出来る体操などの動画を配信します。



LINE OPEN CHAT

チャットHOMEはこちらから



LINEを使用して生協が用意するトークテーマについて自由にお話し頂き組合員さん同士や組合員さんと生協が情報交換などの交流をする場です。ニックネームで参加OK。お気軽にご参加ください。



Instagram



イベント情報や暮らしに役立つ情報をリアルタイムに配信します。ぜひフォローしていいね！やコメントをお願いします。



twitter



イベント情報や暮らしに役立つ情報をリアルタイムに配信します。ぜひフォローしていいね！やリツイートをお願いします。

富士フイルム生協ホームページ



お料理レシピ
掲載中



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♪



富士フイルム生協 LINE でお得な情報を配信中！
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。



ほっと カフェ

もの忘れが気になる人、心配しているご家族、
ちょっと誰かと話をしたいなど
地域の皆さんがお茶を飲みながら、
話ができる交流の場です。
ぜひ、認知症の方・ご家族の方もお越しください。
医療・介護のことなどお気軽にご相談ください。

日程：10月19日(火)
時間：14時～15時30分
場所：富士フイルム生協 ふれあいセンター 南足柄市竹松741
参加費：500円(お茶・お菓子代)
※イベントの時は、別途料金がかかる場合があります
お申込期間：10月4日(月)～10月15日(金)

お問い合わせ先：南足柄市基幹型地域包括支援センター
TEL 0465-74-3196

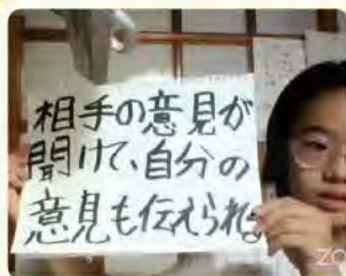


2021 ピースアクション in ヒロシマ・ナガサキ 「2021 オンライン子ども平和会議」

16 平和と公正を
すべての人に



富士フィルム生協では、被爆体験の継承や核兵器のない世界への思いを共有する場として開催される「ピースアクション in ヒロシマ」(日本生協連等主催)へ参加しています。今年は戦争の悲惨さや命の尊さ、平和の大切さを学ぶ「子ども平和会議」が8月7日にオンラインで開催されました。当日参加されたお子様から感想をいただきました。



私ができることは・・・ 西山 知那さん (6年)

先日は、子ども平和会議に参加させていただき、誠に有難う御座いました。私はこの会議で年齢も住んでいる場所も違う方々とグループになり、話し合いや、発表ができ、とても良い機会になりました。私が印象に残った事は、広島と長崎に落ちた原爆の種類が違うという事と放射線などの人体への影響の深刻さです。しかし、被爆者が高齢になることで原爆の恐ろしさなどの体験話が直接聞けなくなってしまう今、どう私達は戦争、原爆の事を次の世代へ伝えていくかというのが問題となっています。その事を前に、私はこの会議の体験を日々の学習や生活につなげてみようと思いました。また機会があったら現地に行ってみたいです。



肩こり解消法！ セルフケアのポイント

肩こりとは？

慢性化すると辛い肩こりですが、首すじ、肩または背中にかけて張った、凝った、痛いなどの感じがします。僧帽筋という幅広い筋肉がその中心になりますが、首から肩周りの筋肉が関係しています。

肩こりの原因

頭は体重の約10%の重さと言われています。そんな重い頭を支えているのが、僧帽筋や肩甲挙筋などの首周りの筋肉なのです。例えば、背中を丸めたままパソコンを見たり、下を向きながらスマホや携帯を見ていると頭を頑張って支えている筋肉は筋肉疲労と血流が滞ることで張ったり、凝ったりした感じがします。

肩甲骨体操でセルフケア

背中側の筋肉を収縮させて背骨・肩甲骨を意識して動かすことで背中側の筋肉を使う機会となり、さらに胸側の筋肉を緩める機能が高まります。(筆者：健康運動指導士 金盛 智也氏)

健康運動指導士 金盛 智也 先生

機能訓練特化型デイサービスで介護職員として勤務後、多くの高齢の方と関わ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。



背中、肩甲骨周囲のストレッチ



- ① お腹を引っ込め、おへそを覗くように背中を丸めながら、腰を後ろに倒します。
- ② 手のひらを手前に向け、息を吐きながら、両腕を前に伸ばします。

ポイント
* 息を止めず、ゆっくり長く吐くようにします。

背中の中の運動と胸のストレッチ



- ① 顔を正面に向けて背すじを伸ばし、イスの前よりに座ります。
- ② 両手で背もたれか座面をつかみます。
- ③ あごを軽くあげて胸を張り、上体を前に倒します。

ポイント
* ③の時に、肩の力を抜いて、肩甲骨を寄せるようにします。
* 息を止めず、ゆっくり長く吐くようにします。

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

コープ旅行センター 厳選コースのご案内 クラブツーリズム × JR東日本 共同企画

「かぶり湯」「打たせ湯」「飲泉」で身体を整える！



「馬頭温泉郷」「鹿の湯」「北温泉」
栃木の4つの名湯秘湯めぐり

個性豊かな4つの秘湯へご案内



宝川・赤倉・馬曲・貝掛温泉
上信越4つの秘湯めぐり

組合員
割引あり



お申し込み・お問い合わせは

富士フィルム生活協同組合
コープ旅行センター南足柄

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

e-mail coop-5900@fujifilm.co.jp

◆◆◆ 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。

10/30(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】10月30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
【締め切り】10月22日(金)



11/3(水・祝) さつま芋掘り



お子様にも大人気の秋の味覚、
さつま芋掘り体験を開催します。
ご家族での参加もOK♪

【開催日】11月3日(水・祝)
①10:00-10:40
②11:00-11:40
③12:00-12:40

【場 所】大井町 四季の里 【募 集】各回 5組
【参加費】1組1000円(さつま芋3株お持ち帰り)
【締め切り】10月22日(金)
※詳細は別途ご案内いたします。



11/6(土) 幼児のための カメレオン教室(運動あそび)

からだを動かすことを通して、「やり抜く力」「他者への配慮」「自覚性」「自己肯定感」を育み、生涯にわたって健康を維持したり、何事にも積極的に取り組む意欲を育むことを目的とした運動あそび教室です。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、運動能力の向上や多様な動きを身に付けてくれます。



【開催日】11月6日(土) 13:30～14:30
【場 所】ふれあいセンター 【参加費】1000円
【募 集】8名 【持ち物】飲み物・汗拭きタオル
(対象:2021年4月1日時点で3歳・4歳・5歳児のお子様)
【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
＜アシスタント:健康運動指導士 金盛氏＞
【締め切り】10月29日(金)



11/7(日) 大人の遠足

諏訪の原古墳群と小田原フラワーガーデンの秋バラ

古墳時代後期に築かれた県下でも有名な古墳群や、秋バラが咲きほころぶ丘陵地帯にある植物園をめぐるながら、歩きましょう! (アップダウンあり・約6km)

●玉宝寺～久野古墳群～県立諏訪の原公園～
フラワーガーデン～西念寺

【開催日】11月7日(日)9:00～15:00頃 ※雨天中止
【場 所】大雄山線 五百羅漢駅集合・相模沼田駅解散
【参加費】1000円 ※お弁当は各自用意ください
【募 集】8名 ボランティアガイド付き
【締め切り】10月22日(金)
※詳細は別途ご案内いたします。



11/13(土) 糖尿病教室

11月14日は世界糖尿病デーとして制定され、糖尿病の予防や治療継続の重要性について市民に周知する重要な機会として世界でさまざまな活動が広がっています。そんな日を前に「最近、血糖値が高くなってきた」「HbA1cが上がり始めた」「糖尿病を予防したい」という方に糖尿病の正しい理解と予防法(特に運動療法)についてお話をしていきます。

【開催日】11月13日(土) 10:00～11:00
【場 所】ふれあいセンター 【参加費】500円
【募 集】8名 【持ち物】筆記用具
【講 師】健康運動指導士
(神奈川県糖尿病療養指導士)金盛氏
【締め切り】11月5日(金)



11/17(水) 福祉セミナー とっても簡単! 座ってできる転倒予防体操

外出の機会が減って運動不足になっていませんか?
筋力低下は転倒のリスクが高くなります。頭と体を使った楽しい運動で、元気に歩ける筋力をしっかりつけておきましょう。



運動ができる服装で
ご参加ください♪

【開催日】11月17日(水)
10:00～11:00
【場 所】ふれあいセンター
【参加費】無料
【募 集】申込み先着10名程度



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。

コロナ川柳 優秀作品発表!

生協だより8月号掲載のご案内
「コロナ川柳大募集!」
の結果発表となります

ストレス増え
体重増え
減る収入
ペンネーム
びびちゃん

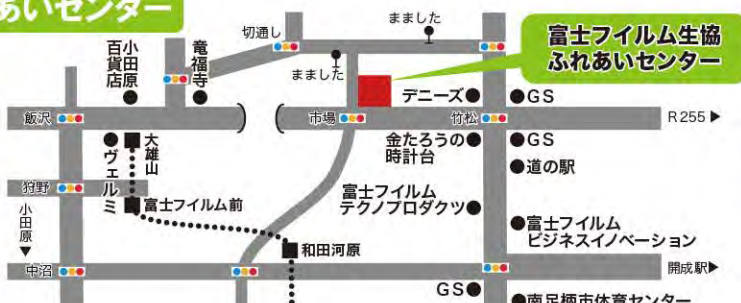
コロナ禍で
平穩無事が
身にしてみても
ペンネーム
幸子さん

もういいかい
ワクチン打っても
まあだだよ
ペンネーム
主浜さん



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



クイズに答えてポイントをもらおう♪

問題

右の画像の名称が??消えちゃったよ〜…
この建物って?イベント、サークル活動など
も行って、身体計測もできるらしい…?
相談窓口もあるようで…皆さんわかるかなあ?
○の中に入る4文字を下記の①~⑤から選んで
応募してね!

正解者全員に10ポイントプレゼント♪

さらに抽選で30名様に

「CO-OP 電子レンジにも強いラップ (ミニ)」をプレゼント致します。

①りょうこう ②ふれあい ③あしがら ④そうだん ⑤けんこう



【応募期間】

9月27日(月)~10月15日(金)

【応募方法】

応募専用フォームまたは
フリーダイヤル 0120-941-257 で
受付致します。

【ポイントプレゼント】

11月1日(月)~11月5日(金)の
お届け明細書に表記致します。

【当選発表】

当選者には、10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。

回答はこちらから



健康・未病・介護に関する情報をお届けします

陽だまり

10月は目の愛護月間です。10月1日は「眼鏡の日」、10月10日は「目の愛護デー」と設定されています。でもなんで?

10月1日は、1を眼鏡のつる、0をレンズに見立てると、1001で眼鏡の形に見えるから。
10月10日は、10 10 を横に倒して見てみると、眉と目の形に見えるからだそうです。
今回は「目」に焦点を当ててみましょう。

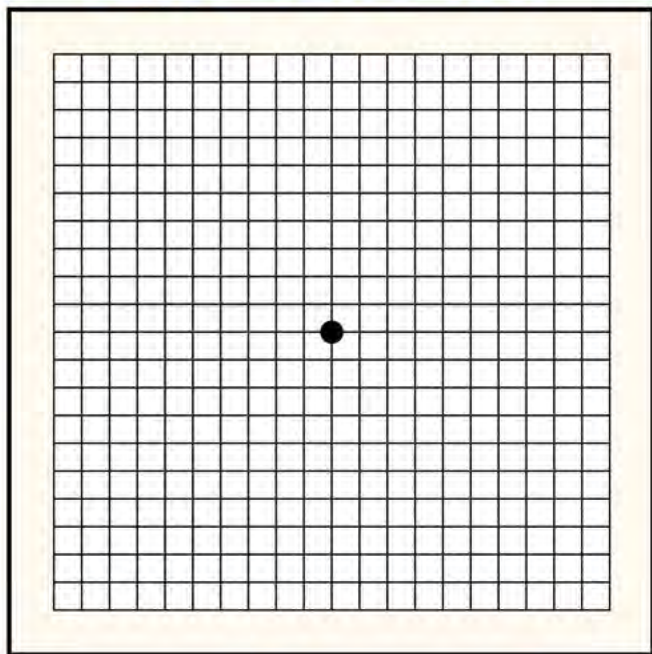
👁️ 見え方に違和感を感じたら…



スマホ、PC、テレビ、さらに在宅ワークも増え、目に負担がかかっている方はかなり多いのではないのでしょうか。

目は多くの情報を取り込む大切な器官。その大切な目を守るには、病気の早期発見・早期治療が重要です。「最近、見え方が変わってきた」なんて自覚のある方も、まだまだ大丈夫!と思っている方も、下記のアムスラーチャートでセルフチェックしてみましょう!

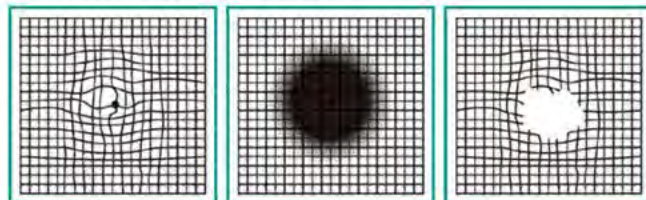
チェックシート(アムスラーチャート)



チェック方法

1. 約30cm離れる(眼鏡はかけたまま)
2. 必ず片目ずつチェックする
3. 片目を閉じて表の中央の黒い点を見つめる

格子状のままスッキリ見えるのであれば問題なし!ただし、下記のように歪んで見えたり、欠けて見えたり、黒ずんで見えたりしたら要注意!網膜に異常がある可能性があります。見え方にこれらの違和感がある場合は、眼科医の受診をお勧めします。



- | | | |
|-----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| ☐ 歪んで見える | ☐ 中心が見えない | ☐ 真ん中が欠ける |
| ☐ ぼやけて見づらい | ☐ 左目が弱い | ☐ 右目が弱い |



※「アムスラーチャート」とは「見え方の変化(視界のゆがみや欠けなど)を自分でチェックする」テストです。

まとめ

目は2つで1つの役割を果たすので、片方に多少の異常があってももう片方が見えるため、自覚症状が乏しいのだそうです。片方の目を隠した時に、初めてもう片方が全く見えない!と気づく例もあるそうですよ。尚、このテストは、あくまで見え方を確認するための目安です。病気などの診断結果を表すものではありませんので、目の健康を考えるきっかけとしてお役立てください。

👁️ 知らないうちに「ご機嫌ナナ目」!?

そもそも、「目は口ほどにモノを言う」と言われるほど、目は良くも悪くもその人の印象を決める大事なパーツ。人の表情で**最も印象に残るのが目元**です。やる気に満ちあふれた表情は、目にも力強い輝きがあるもの。しかし、目が疲れている時は、眉間にシワが寄って不機嫌そうな表情や、眠そうな目でやる気のない表情に見えてしまう「**ご機嫌ナナ目**」の状態になっています!周りの人に「何か怒ってる?」なんて誤解されたこと、ありませんか?

目の疲れからくる表情の変化「ご機嫌ナナ目」は、誤解を伴ってコミュニケーションの妨げになる場合もあるので要注意です!この「ご機嫌ナナ目」も**あなたの身体が発するサイン**のひとつです。遠くを見たり、近くを見たり、キョロキョロすることで目の筋肉の緊張をほぐし、寝る前には10分間蒸しタオルなどで目を温めてあげる…これだけでも充分なケアになります。毎日使うものだから、毎日のケアを大切にしてくださいね。



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 (秦野)