



## イベントレポート

再開した組合員活動の様子をご紹介します!

富士フィルム生協ホームページの組合員ルームにすべての写真をUPしています!ぜひ見てね!



11月3日  
さつま芋掘り



見て〜  
すごいでしょ!  
全部わたしが  
掘ったの

楽しい〜♡  
うれしい〜♡  
こんなに  
たくさん

家族で  
力を合わせて  
掘るぞお〜!



ああ〜  
1本だけ  
折れちゃった  
(笑)



11月7日  
大人の遠足



総世寺にて

聞きなれた  
五百羅漢…  
知らないことが  
たくさん  
ありました

まだ  
発掘調査中  
何かできる  
かなあ〜



満開で  
菊もバラも  
最高♡



## Twitter・Instagramで 広報グループ通信始めるよ!!

こんにちは。生協広報グループです。  
Twitter・Instagramを始めたので、せっかくだから富士フィルム生協の  
ことをたくさん知ってもらいたい!!そこで、普段見ることが無い、生協の  
内側やイベント風景などなど!!広報の担当者目線でみた富士フィルム  
生協のアレコレを配信していきます!楽しみにしてくださいね。

Instagram



FUJICOOP\_OFFICIAL

twitter



YouTube



自宅で簡単にできる体操やお料理動画  
を配信しています!見てくださいね♪  
チャンネル登録やいいね!もお待ち  
しています。



LINE OPEN CHAT



生協が用意したテーマを組合員さん  
同士でおしゃべりする場です。興味  
ある方はぜひ参加してくださいね。  
お友達登録なし!ニックネームで参  
加OK!気軽におしゃべりできますよ。



## 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 : 12月14日(火)  
時 間 : 14時~15時30分  
場 所 : 富士フィルム生協 ふれあいセンター 南足柄市竹松74-1  
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

今後の日程 : 2022年1月18日(火)

詳しい内容については、広報みなみあしがらでご確認ください

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





# Quiz サンタさんが落としたプレゼントを探せ!

大変だあ…サンタさん待って!プレゼントが落ちたよ～  
この「生協だより」紙面の中に、プレゼントを落としたみたい。みんなで探してみよう～!

落としたのはこのプレゼントだよ!



## 問題

サンタさんの落としてしまったプレゼントは、いくつあるかな?

落としてしまったプレゼントの個数を数えて応募してね! (右上の例題はプレゼントの個数に含まれません)

★正解者全員に10ポイントプレゼント!

★さらに抽選で10名様に「CO-OP 大山乳業の特選牛乳を使ったふんわりドーナツ」をプレゼントいたします。



応募はこちら!



応募期間 11月29日(月)～12月10日(金)

応募方法 応募専用QR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 12月20日(月)～12月24日(金)のお届け明細書に表記致します。

ドーナツプレゼント 当選者には、12月中にプレゼントをお届けします。発送をもって発表にかえさせていただきます。

## 11月号のクイズのこたえ

正解は…

- ②粉ミルク
- ③缶詰
- ④レトルトカレー
- ⑥お米

## みんなの知恵袋 教えて♪大掃除のウラ技

このコーナーでは年末の大掃除に向けて、お掃除のウラ技を募集します。例えば、レンジフードのべとべと油...こんな方法でやったらきれいになった!や、この汚れにはこの洗剤がオススメ!などお掃除に関することならなんでもOK!

ぜひみなさんのお掃除のアイデアやポイントを教えてください!!!

※頂いた投稿は生協ホームページの組合員ルーム内でご紹介します!

応募期間 11月29日(月)～12月10日(金)

応募特典 応募者全員に10ポイントプレゼント  
※12月20日(月)～12月24日(金)のお届け明細書に表記致します。

応募方法 生協だよりと一緒にお届けする「みなさんの声聞かせてください」の用紙に記入頂くかQRコードを読み込んで頂き専用フォームでのお申込みとなります。



応募はこちら!



## 温泉完備のリゾートコテージ ルネッサ城ヶ崎・赤沢

四季折々の新鮮な山海の幸を食す

## コープ旅行センター おすすめ!

設定期間:2022年1月31日(月)まで

※但し、12/28～1/3(両施設)、1/19～21(城ヶ崎)、1/17～19(赤沢)を除く。



平日・休日  
2名様以上  
同一料金



■宿泊料金  
(1泊2食付/消費税・サービス料込、入湯税別)

おひとりさま  
**10,340円**

夕食イメージ



ルネッサ赤沢 大浴場



ルネッサ赤沢 客室の一例



ルネッサ赤沢 ドッグラン



ルネッサ城ヶ崎 内風呂の一例

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

定休日 土曜・日曜・祝日・年末年始

営業時間 月～金 10:00～17:30

e-mail coop-5900@fujifilm.com

※大人(大人料金)2名様より受付いたします。  
※ルネッサ城ヶ崎ご希望の場合は上記料金より1,100円増となります。  
※休前日は上記料金の1,100円増となります。  
※小学生の方は上記料金の70%(子供食)、幼児の方は上記料金の50%(お子様ランチ)  
※愛犬専用ルームへの振替可(事前予約制)料金等はお問い合わせください



# ◆◆◆ 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。

## 12/20 (月) 羊毛フェルトでつくる 干支トラづくり

毎年好評の干支シリーズを開催。  
来年の干支を手づくりして素敵な新年を迎えましょう～♪  
手のひらサイズの可愛いトラ  
です。  
※作成はトラ一体となります。



【開催日】12月20日(月)  
10:30～12:30  
【場 所】ふれあいセンター  
【募 集】8名  
【参加費】1,800円  
(マット・ニードル別途200円)  
【持ち物】ハンドタオル・裁ちばさみ・  
ものさし(15cm)  
【講 師】関氏  
【締切り】12月10日(金)



## 12/25 (土)

### 男の蕎麦打ち教室



今年の蕎麦は、自分で打って年を越しませんか？  
毎年、大人気の蕎麦打ち体験教室を今年は男性限定で開催します。初めての方にも講師が丁寧に教えます。  
打ったお蕎麦はお持ち帰りいただけます。  
ご家族もあなたのお蕎麦に感激まちがいなし(^\_^)☆

【開催日】12月25日(土) 10:00～11:30  
【場 所】ふれあいセンター  
【募 集】3名(成人男性)  
【参加費】800円  
【持ち物】エプロン、三角巾、布巾、お持ち帰り容器  
【講 師】吉田氏、梶持氏  
【締切り】12月17日(金)



## 12/28 (火) 冬休み限定 書道教室

冬休みの宿題 書道教室を開催。コンクール提出用の作品や、学校の書初め大会の練習として参加しませんか？書道教室講師が丁寧に指導します。



【開催日】12月28日(火)  
①10:30～12:00  
②13:30～15:00  
【場 所】ふれあいセンター  
【募 集】各回10名  
【参加費】700円  
【持ち物】書道道具一式・半紙・  
新聞紙・課題内容  
【講 師】御守映光氏  
【締切り】12月24日(金)



## 1/15 (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」「自発性」「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です。コオ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ます。



【開催日】1月15日(土) 13:30～14:30  
【場 所】ふれあいセンター 【参加費】1,000円  
【募 集】8名  
(対象:2021年4月1日時点で3歳・4歳・5歳児)  
【持ち物】飲み物・汗拭きタオル【締切り】1月7日(金)  
【講 師】ドイツライプツィヒ大学公認  
コオ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>

## 1/22 (土) 「生きる」を創る。 現在の医療事情 セミナー&相談会



普段聞く機会がなかなか無い現在の医療事情を知ることができます。100歳まで生きる時代、医療保険の必要性を知っていただきたい。

- ・そもそも医療保険って必要？
- ・公的(国)からの補助で足りる？
- ・コロナ自宅療養の場合は？
- ・最新の医療事情に合った保険って？
- ・CMの保険は本当なの？

日頃いただいている「疑問」「心配事」「不安事」等に真摯にお答えいたします。



【開催日】1月22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  
【募 集】先着8名  
【講 師】アフラック 広域法人営業部 君嶋 泰樹氏

### 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、締め切り日以降に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。

## 猫背姿勢を予防すると若返る!!!

### 背中の中の筋肉を使うことで姿勢を良くする

私たちの日常生活の作業や動作のほとんどが前を向いて行っています。胸側の筋肉を多く使い、背中側の筋肉を使う機会が減ると、巻き肩や猫背の姿勢に繋がってしまいます。弱くなった背中側の大きな筋肉を活性化させることで縮んだ胸側の筋肉は引き延ばされ良い姿勢へと変化させることが期待できます。実は猫背姿勢と肩こりは切っても切れない関係なんです。

### 生活習慣で気をつける座り方 “仙骨座り”

日本人は1日の座っている時間が世界20か国中もっとも長かったというオーストラリアの研究機関の調査報告があります。その座位時間はなんと7時間。7時間も悪い姿勢で座っていたら？それは猫背姿勢の完成ですね！“仙骨座り”という悪い姿勢を良姿勢にするだけでも予防になります。

### 姿勢が良くなると若く見える

姿勢が悪いと実年齢より老けてみられるなんてことはありませんか？  
背中側の運動を日頃から実践し、実年齢より若く見られる姿勢を手に入れましょう！

(筆者:健康運動指導士 金盛 智也)

### 悪い座り方



### 良い座り方



筆者:  
健康運動指導士  
金盛 智也氏



### 背中エクササイズ 1

お尻に手を当て、肩甲骨を背骨に寄せます



### 背中エクササイズ 2

両手の平を外に向け、肩甲骨を背骨に寄せます





# 陽だまり

前号では高血圧のお話をしましたが、血圧のトラブルで昨今最も注目されているのが「ヒートショック」です。  
暖房の効いた部屋から寒い脱衣所やトイレに行った時に「ブルブル」と震えてしまった経験はありませんか？実はそれがヒートショックのサインなのです。

## 冬のお風呂は危険がいっぱい！

ヒートショックとは「急激な温度変化により血圧が大きく上下することで、失神や心筋梗塞などの健康被害を引き起こすショック症状」のことです。日常生活の中で暖かい場所（部屋）から寒い場所（廊下や脱衣所、トイレなど）へ移動するだけで起きるかもしれず、命を落とす危険性もある大変怖い現象なのです。

万が一、入浴中のヒートショックによって浴槽内で意識を失ってしまうと、最悪の場合には溺死してしまいます。

令和元年の厚生労働省の調べでは、家庭における入浴中の死者は年間4,900人にも上り（10年前と比べて1.5倍！）、交通事故死者数3,215人、夏場の熱中症死者数1,225人を大きく上回ります。

そしてこのうち約9割が65歳以上の高齢者！

時期も約7割が冬季（11月～3月）に集中しており、その原因はヒートショックによるものとされています。



（ヒートショック）急激な温度差と血圧の推移イメージ図

## あなたは大丈夫？ 入浴中の事故危険度チェック

- 浴槽で20分以上浸かる
- 湯温は42℃以上
- 浴室に暖房設備がない
- 帰宅後、体が冷えている状態ですぐお風呂に入る
- 飲酒后、すぐにお風呂に入る
- 65歳以上である
- 肥満気味である
- 大きなストレスや疲労を感じている
- 体調が悪くてもお風呂に入る
- 高血圧または心臓に持病がある

**0個** 意識は高く、危険度は低いあなた。これからも健康的な入浴を心がけてください。

**1～5個** 健康に不安を感じていませんか？入浴事故は身近な脅威です。普段からご家族と健康状態を話し合う機会を設けましょう。

**6個以上** 危険度かなり高め！すぐに対策をとりましょう。常に意識して備えておくことが重要です。

## ヒートショック予防方法

- 部屋間の温度差を少なくする
- お湯張りにシャワーを使って浴室内の温度を上げる
- 湯温の高い一番風呂は避ける（湯温は41℃以下に）
- 長湯をしない
- 入浴前に家族に一声かける

すぐにできる対策がたくさんあります。大切なのは、自分が注意するだけでなく、家族も一緒になって行うこと。ほんの少しの配慮が事故防止につながります。

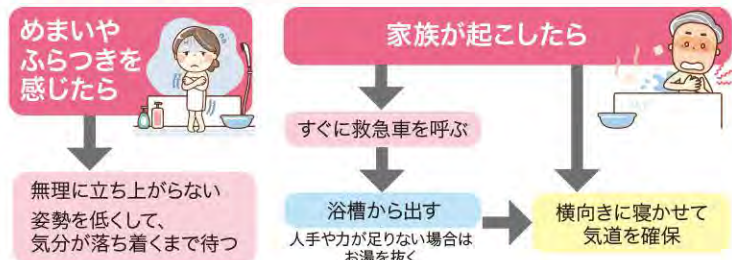
### …… おすすめの予防体操をご紹介します ……

急激な血圧の変化を抑えるため、入浴前は簡単な体操で適度に体を温めておきましょう。



体調に合わせて無理のない範囲で行ってください。体がポカポカする程度で十分な効果があります。

## もしもの時は…



## 生協加盟店

あなたの「大切」を、セコムする。



もしもの時はセコムがすぐ駆けつけます！

その他加盟店も电子版でご覧いただけます

…… お問い合わせは ……

coop 富士フィルム生活協同組合 事業推進部

TEL : 0120-941-257

営業時間 9:00～17:00（平日のみ）



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
- さわかほホーム足柄（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）