



賀正

イベント レポート

11月に行った組合員活動の様子をご紹介します!

富士フイ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13日

糖尿病教室

とても参考になるわさっそく始めてみよう!



11月27日

プリザーブドフラワーでつくるクリスマスリースづくり

あら~先生のように作れるかしら...



色合わせが楽しいわ!



素敵な作品ができました



11月17日

とっても簡単! 座ってできる転倒予防体操

両足がバランスよく動いているのか?測定してみましょ



セラバンドを使って足の体操をしましょう



11月28日

みかん狩り

見て~!こんなにたくさんGET!



これをチョコッと取るぞ~!



今ね、おみかんたくさん取ってるの!楽しい~♡

ママと一緒にあま~いみかん食べるんだ



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

11月1日~11月30日にふれあいセンター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頂きました。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。お寄せ頂いた食品は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

131点
37.2kg



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。

南足柄市在住の方限定

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
開催日: 2022年 1月18日(火)・2月15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

コープ旅行センター おすすめ!



グランクラスの旅

函館・東北・北陸・金沢

極上の空間で過ごすゆとりの旅時間



※はやぶさ・かがやき・はくたか号のみのサービスです

※写真はすべてイメージです

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

みんなの知恵袋 教えて♪ みんなの冷え性対策!

だんだん寒さが厳しくなる頃ですね。ちゃんと着込んでいるけど手足が冷えたり、体全体が寒く感じることはありませんか。特に女性の多くにみられる冷え性。みなさんはどんな対策をして寒い冬を過ごしていますか。今回はみなさんの寒さ対策の方法を教えてください! 体の中から温める体操や飲み物などなど、どんなことでもOKです! みなさんで情報共有して寒い冬を乗り切りましょう!!

※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 1月10日(月)～1月21日(金)

応募特典 応募者全員に10ポイントプレゼント
 ※2月7日(月)～2月11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。



活動量低下によるサルコペニアにぞ用心!

筆者: 健康運動指導士 金盛 智也 氏



【サルコペニアとは?】

サルコペニアとは加齢や病気によって、筋肉量が減少することです。(加齢性) 筋肉減少症などと言ったりします。筋力が低下することで、歩くスピードが遅くなったり、階段の上り下りに手摺りが必要になったりします。



【サルコペニアを予防する一助となる運動習慣】

筋力が低下するだけならまだしも、筋肉自体が減少し、筋肉の細胞(筋核)が減ると、減った細胞を増やす作業は高齢になればなるほど大変な作業になります。自宅や屋外でも良いので、運動ができる環境で身体を動かし、生活不活発でのサルコペニアリスクを少しでも減らしましょう!

(筆者: 健康運動指導士 金盛 智也)

【サルコペニアの原因は?】

サルコペニアは加齢によって起こる一次性サルコペニアと加齢以外が原因での二次性サルコペニアと2つに分類されます。また二次性サルコペニアは①活動性の低下によるもの②病気に関連するもの③栄養に関連するものの3つに分けることができ、特にこのコロナ禍で危惧されるのは①の活動性の低下や生活の不活発によるサルコペニアだと思えます。

足腰の筋力低下予防 難易度: 1

仰向けでお尻上げを行うお尻との距離が近いバージョン



足腰の筋力低下予防 難易度: 2

仰向けでお尻上げを行うお尻との距離が遠いバージョン



◆◆ 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。

1/27(木) ジャスミンの会 ①ヨガ & ②太極拳

ヨガの深い呼吸で健康に♪
いつでも、どこでも、誰とでも…
気功太極拳をご一緒に！
～初心者大歓迎～
もちろん、経験者の方もどうぞ！



【開催日】1月27日(木)
①10:00～11:00(ヨガ)
②11:15～12:15(太極拳)

【場 所】ふれあいセンター
【募 集】各回6名
【参加費】各回500円
【講 師】林 氏
【持ち物】①飲料・汗拭きタオル・ヨガマット
②飲料・汗拭きタオル・
体育館用の靴

【締切り】1月23日(日)
※動きやすい服装でご参加ください



1/29(土) ①フレイル予防講座 ～続く外出自粛でコロナフレイル～ ②初心者限定スロートレーニング

日本サルコペニア・フレイル学会等は2月1日をフレイルの日と制定しているのをご存知ですか？そもそもフレイルって何？サルコペニアって何？そんなサルコペニアとフレイルについてお話をします。コロナの影響で外出が減少？身体活動量が減った？運動不足になった？一人で簡単に食事を済ませてしまっただけで栄養不足になった？人との交流が減った？「共感！」って思った65歳以上の人はフレイル(虚弱)要注意！！
②の部は、足腰の筋力UPで好評な教室を初めての方限定で開催します。

【開催日】1月29日(土)
①13:30～14:30(フレイル予防講座)
②14:45～15:30(スロートレーニング)

【場 所】ふれあいセンター
【募 集】各回8名
【参加費】①500円 ②無料
【講 師】健康運動指導士 金盛智也氏
【持ち物】①ヨガマット・動きやすい服装・筆記用具
②ヨガマット・動きやすい服装

【締切り】1月23日(日)



2/4(金) 体にやさしい おしゃれな石けんづくり

オリーブオイル、ココナッツオイル、シアバター、米油、ひまわり油から作る、お肌に優しい石けんづくりをお楽しみいただけます。



【開催日】2月4日(金) 10:00～12:00

【場 所】ふれあいセンター
【募 集】4名
【参加費】2,000円 (4～5個作成)
【持ち物】空の牛乳パック500ml(2本分)・フェイスタオル・エプロン・ゴム手袋・お持ち帰り用の袋

【講 師】諸星 氏
【締切り】1月23日(日)



2/5(土) チョークアート おひなさま

チョークアートで、お雛さまを描いてみませんか？
下絵が書いてあるので、塗り絵感覚で楽しく作成できます！
下絵はお雛さま以外のものも、ご用意いたします。
親子での体験も大歓迎です！



【開催日】2月5日(土) 10:00～12:00

【場 所】ふれあいセンター
【募 集】6名
【参加費】おとな: 1,000円
小学生まで: 800円
【講 師】メイブルリーフ 横谷氏
【締切り】1月23日(日)



2/5(土) 小学生のスポーツ技術向上のための フィジカルトレーニング教室

サッカーならサッカーだけ！野球なら野球だけ！たくさん練習した方が上手くなると思いませんか？スポーツ競技の技術練習はもちろん大事ですが、運動神経が良くて何をやってもスポーツが上手い人っていませんか？それは理由があります。その理由がこのフィジカルトレーニング教室でわかります。小学生の時期でないと伸ばせない能力があります。



【開催日】2月5日(土) 13:30～15:00

【場 所】ふれあいセンター
【募 集】8名 【参加費】1000円
【講 師】ドイツライプツィヒ大学公認コーチ
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)
【対 象】スポーツをやっている小学生
【持ち物】飲料・汗拭きタオル・動きやすい服装
【締切り】1月23日(日)



2/16(水) 福祉セミナー 車いす勉強会(基礎知識)

“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。



【開催日】2月16日(水) 10:00～11:30

【場 所】ふれあいセンター
【参加費】無料
【募 集】先着10名



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、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。

仲間あて Quiz

食育チャレンジ! 野菜の仲間を学ぼう

「たべること」は「生きること」私たちが健康に生きていくために欠かすことができない「たいせつ」な営みです。食べることの大切さや食文化、食べ物の成り立ちを次世代へ伝えていくことを目指して、食育「たべる、たいせつ」を広げています。食について学び、生きる力を育みましょう!

問 題 野菜にも仲間があります。みんなが食べている野菜は何の仲間かな？それぞれ組み合わせてみてね!



①きゅうり



②らっかせい



③ピーマン



④とうもろこし



⑤オクラ



⑥ほうれんそう

A マメ科

B ウリ科

C アオイ科

D イネ科

E ナス科

F ヒユ科

★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 バターが薫る国産小麦のラングドール」をプレゼントいたします

応募期間 1月10日(月)～1月21日(金) ※フォーム申込の場合は1月23日(日)まで可

応募方法 応募専用QRまたは生協だよりと一緒に届ける「みなさんの声聞かせてください」の用紙にご記入ください。

ポイントプレゼント 正解者の方には2月7日(月)～2月11日(金)のお届け明細書に表記載します。

ラングドールプレゼント 当選者には、2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。

応募は
こちら!



12月号
サンタの落とし物
クイズのこたえ

正解は12個

健康・未病・介護に関する情報をお届けします

陽だまり

外出自粛が緩和され、今年は帰省してお正月を迎える方も多かったのではないのでしょうか。久々にご家族と会われて楽しい時間でお酒も進んでしまい、つい飲みすぎなんてことも...今回はお酒と健康の関係について考えてみましょう！



上手なお付き合いでお酒を「百薬の長」に

適量のお酒は昔から百薬の長と言われ、善玉コレステロールを増やしたり、ストレス解消や人間関係の潤滑油、疲れを癒すなど良い効果があります。

しかし飲み過ぎは体に悪影響を及ぼします。(特に肝臓!)...とはいえ、宴席でお酒を控えるのは、時に難しい場合もあります。"休肝日"を決めるなど、1週間単位で酒量をコントロールしていくことも、結果的に節酒につながります。

また、適度につまみを取りながら、ゆっくり楽しく飲むようにすることも節酒に役立ちます。適量を心がけて、アルコールと上手にお付き合いしていきましょう。



適量はどれくらい？

厚生労働省は、節度ある適度な飲酒量を「1日平均純アルコールで20g程度」と定義しています。1日の適量は、以下のいずれか1つです。

お酒の種類別 1日の適量のみやす (純アルコール 20g 程度)		
ビール・発泡酒 アルコール濃度 5% なら 500ml缶 1本	チューハイ アルコール濃度 7% なら 350ml缶 1本	ワイン アルコール濃度 12% なら ワイングラス 少な目 2杯 (約200ml)
日本酒 アルコール濃度 15% なら 1合	焼酎 アルコール濃度 25% なら 0.5合	ウイスキー・ジンなど アルコール濃度 40% なら ダブル 1杯

クイズに答えてポイントもらおう!

「お酒を飲むと太る」これを恐れている人も多いと思います。

飲み過ぎるとアルコールの代謝に多くのエネルギーが使われてしまい、一緒に食べたおつまみの脂質や糖質が代謝されずに残り、脂肪として蓄えられていく...これが「お酒を飲むと太る」といわれる理由です。

問題 次のうち最も太りにくいお酒はどれでしょうか？下から選んでね！

①日本酒 ②ウイスキー ③ワイン ④ビール ※答えと解説は次号にて

応募特典 正解者全員に10ポイントプレゼントいたします♪

応募期間 1月10日(月)~21日(金) ※フォーム申込の場合は1月23日(日)まで可

応募方法 応募専用フォームQRまたは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」の用紙にご記入ください。



お酒を万病の元にしなないためには...

- 空腹時のお酒はNG!**
悪酔いの原因となります。食事やおつまみを食べながら飲みましょう! 適量のおつまみは肝臓の負担を減らし、アルコールの分解を助けてくれますよ。
- 油の多い・味の濃いおつまみNG!**
赤身のお肉やお豆腐、カロリーの低い野菜などに替えることもオススメ。
- 休肝日を設けましょう!**
週に2日程お酒を飲まない日を設けて、肝臓をいたわってあげましょう。
- 定期検査を受けましょう!**
肝臓は「沈黙の臓器」と呼ばれるほど病気の自覚症状があらわれにくい。ため、習慣的に飲酒をしている人は体に異常を感じなくても定期的に検査を受けましょう。

健康レシピ



生姜たっぷりしじみの豆乳みそ汁

つつい飲み過ぎて負担をかけてしまった肝臓をいたわるレシピをご紹介します。いつものしじみのみそ汁をちょっとアレンジして、たっぷりの生姜と豆乳を合わせてみました。ひと味違う優しい味わいをぜひお試しください。

【作り方】(2人前)

準備. しじみ(150g)を砂抜きをしておく。生姜(10g)の皮は剥いておく。

1. 生姜を千切りにする。
2. 鍋に水200ml、しじみ、生姜を入れ中火で熱し、沸騰したら弱火にしてアクを取る。
3. しじみの殻が開いたら、無調整豆乳 200ml、料理酒大さじ1を入れ弱火で再び沸騰させる。
4. みそ(大さじ1)を溶かし入れ、火から下ろす。
5. お好みで小ねぎを散らして完成。



陽だまりクイズ



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)