



イベント レポート



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♪



12月に行った組合員活動の様子をご紹介します!

羊毛フェルトでつくる 干支トラづくり



チクチク…
一生けんめい
針を刺します



しっぽが
完成♪



みんな
上手にできて
いるわ

個性豊かなトラが
揃いました♥
良い年にないますように



男の蕎麦打ち教室



そうそう
いいかんじ!



均等に
力を入れて…



緊張する〜
細く細く…



おいしい
お蕎麦ができました

冬休み限定 書道教室



新しい風を
イメージしてね



上手に
書けてる
わね!

伊達巻づくり



ちょうど良く
焼けたわ



包丁で
切れ目を入れると
巻きやすいのよ



しっかり
止めてね



はい!
完成

家庭でできる感染対策



手を洗うときは
こうやって〜

空気は抜かないで
しばってね



ブリーチを
吹きかけて

小学生のための スポーツ万能教室



はい♡
ダッシュ!!

天井に
当たらないように
投げるんだよ〜

正しく痩せるダイエット講座



そうなのね〜
日常も
意識しなきゃ!

フリーマーケット & ふれあいマルシェ

12月11日 富士フィルム生協ふれあいセンターで開催しました!



ミニイベント
みかんはいくつ
つめるかな!



大人気の
産直販売

地元で採れた
新鮮野菜



イベントに
ご参加いただいた
直の会、
あそらの会の
みなさん



まだまだ
積めるぞ

そ〜と
そ〜と...



キレイなお花が
たくさん



ほっとカフェ 12月開催

12月14日 第2回ほっとカフェ開催! その様子をご紹介します



生協調理師の
手作りデザート



大人気!
計測ステーション



最後はみんなで体操!

大雄山駅から
送迎あります!



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。

南足柄市在住の方限定

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

次回開催: 2022年 2月15日(火)・3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 おすすめスポット

ひと足先に 春を感じに

河津桜を 見に行きませんか

第32回 河津桜まつり 2022年2月1日(火)~28日(月) 予定



周辺のお宿も
ご紹介いたします
お気軽に
お電話ください!



お申し込み・お問合わせは

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 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

画像はイメージです

◆◆◆ 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。

2/17(木)

プリザーブドフラワーで作る おひなさま飾り作り



プリザーブドフラワーで素敵なお雛飾りを作ります。お部屋のインテリアにもピッタリな可愛いお雛様です！

【開催日】2月17日(木) 10:00~11:00
【場所】ふれあいセンター
【募集】8名
【参加費】1,800円(ケース付き)
【講師】小濃 氏
【締切り】2月13日(日)

2/26(土)

その糖質制限ダイエットはやらないで！ 正しく痩せるダイエット講座

糖質制限ダイエットは正しくやらないと、代謝が下がり痩せにくいからだになることを知っていますか？
さまざまなダイエット方法を紐解いていき、代謝を下げないダイエット方法はもちろん！代謝を上げるダイエット方法を講座でお伝えします。



【開催日】2月26日(土) 13:30~15:00
【場所】ふれあいセンター
【募集】8名
【参加費】1,000円
【対象】ダイエットで結果が出にくい方
ダイエットに興味がある方
【講師】健康運動指導士 金盛智也 氏
【持ち物】飲み物・汗拭きタオル・動きやすい服装
【締切り】2月20日(日)



3/16(水)

ハンドクリーム& マスクスプレーづくり

シアバターを使って、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、アロマオイルを使ったマスクスプレーで除菌・抗菌しましょう！



【開催日】3月16日(水) 10:30~12:00
【場所】ふれあいセンター
【募集】6名
【参加費】1,500円(クリーム・スプレー各1個)
【主催】自主活動グループ レモンガラス
【締切り】3月6日(日)

3/17(木)

認知症サポーター養成講座

組合員の皆さんで認知症を理解して認知症の人や家族に対して温かい目で見守り、やさしい地域づくりを行いませんか。福祉についてのご質問にもお答えします。



【開催日】3月17日(木) 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
【主催】南足柄市地域包括支援センター



3/19(土) 草木染め体験 茜&桜染め

春先の桜のつぼみとあかねを煮だしてストールを染めてみませんか。
どんな色に染まるのかは、植物の気分次第です！



【開催日】3月19日(土) 10:00~12:00
【場所】ふれあいセンター
【募集】6名
【参加費】1,700円
【持ち物】エプロン
【講師】高崎 氏
【締切り】3月6日(日)

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。

運動不足・栄養不足・閉じこもりが介護への入口!?

フレイルとは?

フレイルとは、まだ介護は必要ないけれど、なんとなく体調が優れない。足腰に不安がある。口腔機能に不安がある。人づきあいが億劫になった。など年齢とともに生じる心身の衰えをフレイルと言います。

フレイルの原因は?

ある程度の衰えは自然なことですが、運動不足・栄養不足・外出機会や社会参加の減少がフレイルを加速させます。フレイルの状態が長く続き、悪化していけば、要介護や寝たきりのリスクが高まります。

フレイルを知り積極的に予防を!

筋力トレーニングやウォーキングなどを行うことでフレイル予防に繋がりますが、積極的に外出の機会を持ったり、社会との関わりを持つことで、たくさん歩き、たくさん体を動かす機会になります。それだけでも身体活動量は増え、運動不足解消になります。また、たんぱく質をしっかり摂ることで筋肉が維持できるように心がけましょう!

フレイル予防運動 難易度: 1

腸腰筋トレーニング
(仰臥位・脚上げ運動)

※必ず上げない脚は膝を立てる
15~20回くらい(少し疲れる位まで)



筆者:
健康運動指導士
金盛 智也 氏



フレイル予防運動 難易度: 2

腸腰筋トレーニング
(立位・脚上げ運動)

※太ももが床と水平になる高さまで上げる
15~20回くらい(少し疲れる位まで)



各種募金活動へのご協力ありがとうございました

1. 2021年8月 豪雨災害緊急支援募金

募金額：681,2215円

お寄せいただいた募金は日本生協連を通じて、被害の大きかった自治体への義援金および支援金として活用されます。

2. みるくぼきん

募金額：93,008円

CO・OPマークの牛乳1リットルご利用につき1円と、皆さまからお寄せいただいた現金・ポイントの募金はユニセフ・国連WFPを通じて世界の子どもたちの支援に役立てられます。

3. うなぎぼきん

募金額：60,500円

お寄せいただいた募金は、ニホンウナギの研究をすすめる国立研究開発法人「水産研究・教育機構」において、うなぎの稚魚を育てるための研究費として活用され、稚魚の病気の発生予防や餌の開発のためなどの精密機器の購入費用に充てられます。

健康・未病・介護に関する情報をお届けします

陽だまり

日々の生活の中で、ついイライラして家族や周りの人にきつくあたってしまった経験ありませんか？コロナ禍で変わってしまった生活に、制限や我慢することが多くストレスからイライラしてしまうこともあったりするのではないのでしょうか。今回はイライラと上手に付き合う方法をご紹介します。

怒りによる後悔をしないために

まず最初に「怒ることはいけない」「怒りの感情は悪いものだ」と否定することはやめましょう。

怒りの感情が沸くということは当たり前のことです。「イライラ」や「怒り」の感情をうまくコントロールすることで、怒りによる後悔をしないようにすることが重要です。

カットとなって「ついつい言い過ぎた」、怒っていたのに「言えずに我慢してしまった」と後悔しないように、感情を言葉で伝えられるようになりましょう。



一旦やり過ぎそう

イラっとした時、その後どう対処するか…注意しなければいけないのは反射です。

勢いに任せて声を荒げてしまい、あとで後悔した経験はありませんか？実は怒りのピークは長くても6秒程度と言われています。カチンとくる出来事があつたら、「1, 2, 3…」とゆっくり数をかぞえたり、深呼吸をしたりと、6秒間をやり過ぎて冷静さを取り戻しましょう。

他にも、手を洗う、軽いストレッチをするなど、自分なりの気持ちを落ち着かせる方法を見つけてルーチン化してみてください。

「～べき」を減らしてみよう

怒りの正体の多くは、自分の中にある「～べき」という考えです。自分が大事にしている価値観や当然だと思っていることが、相手にとってはそうでもない…この「～べき」が他人とずれ違うことで怒りが発生するのです。

自分の「～べき」について、許せることと許せないことの境界線を把握してみてください。(※図1)

例えば「友人にも会わず、自宅で気を張って生活をするべき」と自分を追い込んでいる場合、「たまには電話やオンラインで話しながらリフレッシュしてもいい!」と自分の「～べき」を緩めてみましょう。少し心にゆとりが出来る気がしませんか。

もう2年にもなるコロナ禍において人々に染み付いた「不安」「疲れた」「さみしい」といったマイナス感情は、怒りの燃料となってしまいます。「～べき」が着火スイッチとなり、怒りの炎はマイナス感情が大きいほど強く燃え上がります。(※図2)

そこで、自分に対する「～べき」を見直すことも大切です。

※図1

三重丸
思考の
コントロール



※図2

怒りが
生まれる
メカニズム



©一般社団法人日本アンガーマネジメント協会

陽だまり クイズ

問題

朝食食べるとスッキリしてイライラ防止になるのはどちらでしょうか？どちらかの番号を選んでくださいね。

①氷 ②アイス

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31日(月)～2月11日(金)

※フォーム申込の場合は2月13日(日)まで可

応募方法 右の応募専用フォーム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。

応募専用QRコード



◆◆ 前号のクイズの答え ◆◆

正解は ②ウイスキー でした

蒸留酒であるウイスキーはカロリーも低く、さらに蒸留の過程で糖類が除かれるため糖質を含みません。また、血糖値の上昇を抑える働きや便秘を解消する働きを持つ数種類のポリフェノールが含まれているため、飲んでもしっかりとお酒であると言えます。

? あなたの怒りはどのタイプ?



怒り方の癖や、イライラポイントなど、6つの「怒りタイプ」に分けられる!? 自分のタイプを知ることで、新しい気付きがあるかもしれません!

怒りタイプ診断は
こちら!



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)