



4月26日(火)

富士フィルム生協 お茶の産直 香味園 産地見学 参加者募集

「美味しくて健康に良いものをおすすめしたい」と、土づくりからこだわって栽培しているお茶の産地「香味園」の産地見学を開催します。当日は生産者と交流いただき、お茶の美味しい入れ方や栽培のお話を伺います。自然豊かな山間部の美味しい空気とお茶を味わいませんか？
天候が良ければ“山菜採り体験”も行います。



【開催】4月26日(火)日帰り
【見学先】久高製茶「香味園」(山梨県南部町)
【参加費】3,000円(お弁当代含む)
【募集】15名
【集合時間・場所】小田原駅西口(7:30)
大雄山駅柳川接骨院付近(8:00)
【締切り】3月21日(月・祝)

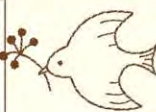


お申込方法

お電話もしくは、専用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。

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)

QRコードは
こちら!



3/1~

オンライン生協まつり コープカーニバル開催!!!

オンライン
生協まつり

コープカーニバル

CO-OP CARNIVAL 2022

生協まつりをオンラインで

富士フィルム生協では年に一度、組合員の皆さん一緒に「生協まつり(伝・伝・まつり)」を開催しています。

ところが残念なことに、2019年は雨天により、2020-2021年はコロナにより開催中止となり、3年連続で組合員の皆さんとお会いできるチャンスを逸しています。

そこで!少しでも皆さんとの繋がりを保てる様に生協ホームページを使用したイベント開催することになりました!

題して「オンライン生協まつり コープカーニバル」!
是非アクセスしていただき、次回2022年10月頃の対面での開催を皆で願いましょう!



3月1日から3月末まで週替わりで
いろいろな情報を発信します!

♡ 生協各事業からのメッセージ動画

♡ お得な情報

♡ クイズ企画! ← 宅配ポイントプレゼントあります!

♡ 地域理事さんからのメッセージ

♡ 生協ギャラリー ← なつかしい顔に会えるかも!

コープカーニバル
会場はコチラから



問題

色の部分を並べると感染予防につながる言葉になります。さて、なんでしょう??

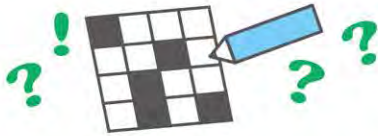
●ヨコのカギ

- 1 アクをすくってとか、その具を入れるのはまだ早いとか、この具は煮えたから食べて、などと仕切りのたがる人
- 2 民間企業が運営する鉄道
- 3 あなたはご飯派?それとも ____ 派?
- 4 米を詰めるのにも使われます
- 6 パラダイスともいいます
- 8 すごく激しい勢いで行動
- 10 料理の彩に ____ 大根を添えた
- 13 潜在 ____、苦手 ____
- 15 一瞬で刀を操る ____ 抜き
- 17 餅つきに使う道具です

●タテのカギ

- 1 「西洋」もあるフルーツ
- 3 マカロニとかラザニアとか
- 5 熟練している人
- 7 コウゾやミツマタは、これをすく材料になります
- 9 ガイド____、____ カバー
- 10 おでんやシュウマイ、豚の角煮に付ける調味料といえば
- 11 ____のしれない不気味な雰囲気
- 12 演奏会終了後 ____ にひたる
- 14 肉料理だから赤 ____ を飲もう
- 16 ポークは豚。ビーフは?
- 17 砥石(といし)でアップさせます
- 18 油揚げがのった ____ うどん
- 19 ハンコ。実 ____、____ 鑑

1	5	9		12	16	
2				13		18
	6		11			
3					17	
		10		14		
4	7			15		19
	8					



★正解者全員に10ポイントプレゼント!
★さらに正解者の中から抽選で10名様に



答え

「CO-OP クオリティ」レーズンを贅沢に使ったラムレーズンサンドをプレゼントいたします

応募期間 2月28日(月)～3月11日(金) ※フォーム申込みの場合は13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。

プレゼント 正解者全員の方には、3月28日(月)～4月1日(金)のお届け明細書に表記致します。当選者には3月中にプレゼントを発送いたします。発送をもって発表にかえさせていただきます。

2月号 クイズのこたえ

3 年に1度の
大特價

4 生協新
特別
価格

2 ゴリゴリ
特價

1 本体000円
税込000円

コープ旅行センター おすすめスポット

今年は必見! 数え年で七年に一度の盛儀



善光寺 御開帳

令和4年4月8日(日)～6月29日(水)予定

数え年で七年に一度、絶対秘仏である御本尊の御身代わり「前立本尊」(鎌倉時代・重要文化財)を本堂にお迎えして行う「善光寺前立本尊御開帳」がいよいよ幕を開けます!



善光寺前立本尊 (重要文化財)



開開 (かいびやく) 大法要

日帰り
バスツアーも
取扱いはず
あります



※画像はすべてイメージです

お申し込み・お問合わせは

coop 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

◆◆◆ 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。

3/21(月・祝) ペープサート

おにぎり なぁ～に？



フェルトでおにぎり■を作ります。手芸が苦手な方でも大丈夫！
おままごと(^^♪ 作ってみませんか？

【開催日】3月21日(月・祝) 10:00～11:00
【場 所】ふれあいセンター
【募 集】8名
【参加費】1,000円(おにぎり4個作成)
【持ち物】ソーイングセット
【講 師】小濃 氏
【締切り】3月13日(日)



3/26(土) 石けんづくり



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も環境にも、やさしい石けんを作ってみませんか？好評につき、今回も色付けしない石けんとなります。

【開催日】3月26日(土) 10:30～12:30
【場 所】ふれあいセンター
【募 集】4名(大人限定)
【参加費】1,500円(5～6個作成)
【持ち物】空の牛乳パック1ℓ(2本分)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袋
【講 師】遠藤 氏
【締切り】3月13日(日)



3/26(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すよね！？それには理由があります。その理由が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】3月26日(土) 14:45～16:00
【場 所】ふれあいセンター
【募 集】8名
【参加費】1,000円
【対 象】スポーツをやっている小学生
【持ち物】飲み物・汗拭きタオル・動きやすい服装
【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)
【締切り】3月21日(月・祝)



3/31(木) 一生ものの筋力アップ方法が 身に付く筋トレ塾

自分でしっかり筋力トレーニングの成果を出せるノウハウをお伝えします。運動強度の設定、回数や頻度の設定、またどういうことに気を付けた方が良いか、また筋力アップで得られるメリットなどについてお話しします。この講座を受けることで、一生自分で効果的に筋力アップをしていけるノウハウを身に付けることができます。



【開催日】3月31日(木) 10:00～11:30
【場 所】ふれあいセンター
【参加費】1,500円(テキスト代含む)
【対 象】しっかり成果の出せる筋力アップの方法を学びたい人・自分で筋トレをして筋力アップしていきたい人
【募 集】8名
【持ち物】飲み物・汗拭きタオル・動きやすい服装
【講 師】健康運動指導士 金盛智也 氏
【締切り】3月21日(月・祝)



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し込みください
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。

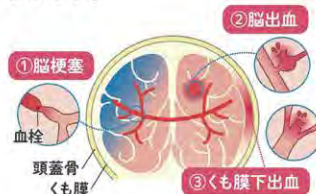
血管を軟らかくする運動があるって知っていますか？

◆◆◆◆◆ 3月9日は脈の日 ◆◆◆◆◆

3月9日は日本脳卒中協会が制定した脈の日だそうです。
「みやく」=「3や9」という語呂合わせだそうです。脳卒中に関する正しい知識の普及と予防、患者の自立と社会参加の促進を目的に制定されたそうです。

◆◆◆◆◆ 脳卒中とは ◆◆◆◆◆

脳卒中とは、脳の動脈が障害され、さまざまな症状が現れる疾患の総称で、「脳梗塞」「脳出血」「くも膜下出血」など。その病気を発症すると、意識障害、運動障害、視野障害、感覚障害、高次脳機能障害などさまざまな症状により日常生活に支障をきたす病気です。



◆◆◆ 脳卒中予防に先立つ生活習慣予防 ◆◆◆

脳卒中は主に生活習慣病(高血圧など)があると発症リスクが高くなります。その為、生活習慣病を予防することが大事になってきます。
予防の一環として運動療法も効果的です。その中でも注目的是ストレッチ。ストレッチすることで血管を軟らかくする一酸化窒素(NO)が産生されて動脈硬化予防につながるということがわかってきています。



筆者：
健康運動指導士
金盛 智也 氏



寝ながらできる 動脈硬化予防ストレッチ 1 ハムストリングストレッチ



寝ながらできる 動脈硬化予防ストレッチ 2 大腿四頭筋ストレッチ



陽だまり

「おとといのお昼は何を食べたっけ?」「あのTVドラマに出ていた女優さん誰だっけ?」
ちょっとしたことが思い出せない…と感じることはありませんか?
加齢とともに増えてくる「もの忘れ」。
もしかして認知症!?!と気になる、その「もの忘れ」について調べてみました。

「もの忘れ」と「認知症」の違い

認知症とは、脳の病気や障害などの原因により認知機能が低下し、日常生活全般に支障が出ている状態をいいます。一方で、歳をとれば誰でも、思い出したいことがすぐに思い出せなかったり、新しいことを覚えるのが困難になったりしますが、この「加齢によるもの忘れ」と「認知症」では、忘れる内容に違いが出ます。右の表で見比べてみましょう!

詳しくチェックしたい方はこちらから



【老化によるもの忘れ】

- 体験の一部を忘れる
- 忘れたことを自覚している
- ヒントを与えると思い出せる
- 何を食べたか忘れる
- 約束をうっかり忘れる
- 買い物へ行ったときに、うっかり買い忘れる
- 日付や曜日、場所などを間違える
- 探しものは努力して見つけようとする

【認知症によるもの忘れ】

- 体験そのものを忘れる
- 忘れたことがわからない
- ヒントを与えても思い出せない
- 食べたこと自体を忘れる
- 約束したこと自体を忘れる
- 買い物に行ったことを忘れ、また買い物へ行く
- 日付や曜日、場所などがわからなくなる
- 探しものは誰かに盗られたと思う

注:上記の症状はあくまでも参考であり、医学的診断基準ではありませんが、心配な場合は早めに病院で検査をしましょう。

「もの忘れ」を加速させるものと改善するためにできること

もの忘れを加速させる原因として考えられるのが生活習慣です。高血圧や糖尿病などの生活習慣病にかかっていると、もの忘れが悪化するリスクが高いと言われています。加齢を止めることはできませんが、生活習慣の改善は誰にでもできます。もの忘れの加速を防ぐために生活習慣を見直しましょう。



適度な運動

ウォーキングなどの有酸素運動
血流がよくなり、脳の活性化にもつながります。

趣味や習い事

考えたり手や指を使う趣味は脳の多くの機能を使うため、認知機能の低下を防ぎます。

コミュニケーション

人との会話は、脳の動きが活発になります。家族や友人と話すことで感じる楽しさが脳にも好影響を与え、ストレスの解消にもつながります。



もの忘れ予防に効果的な食事

青魚や緑黄色野菜、果物、ナッツ類、緑茶やワインに含まれるカテキンやポリフェノールは脳の神経を保護してくれます。



睡眠

質の良い睡眠は脳の疲れをとってくれます。



陽だまりクイズ

問題

もの忘れの原因のひとつとして挙げられる「睡眠不足」。
睡眠の質を高めるポイントとして効果的なものは、次のうちどちらでしょうか?

- ①照明をつけたまま、部屋を明るくして寝る
- ②朝起きて、太陽の光を浴びる

応募特典 正解者全員に10ポイントプレゼント♪

応募期間 2月28日(月)~3月11日(金)
※フォーム申込の場合は3月13日まで可

応募方法 下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コードはこちら



◆◆ 前号のクイズの答え ◆◆

正解は ②アイスクリーム でした

研究によると、朝にアイスクリームを食べるとスッキリ感が得られ、イライラ感が抑えられます。

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 3月15日(火)・4月19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

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)