

コープを通じて皆さんの生活が「にこっとなったらいいな」という願いをこめて

NICO LIFE

ニコライフ

2022

9

知ったク
防災

大地震発生!
命を守る
発災直後の
10分間

ネクスト
ブレイク!
CO・OP商品

CO・OP
焼おにぎり

食べながら
備える

ローリング
ストック
防災食

みんなで作る!

デザフォトコンテスト

Instagram デザフォトコンテスト

こんにちは!ふじりんです。
いも、栗、かぼちゃが美味しい季節になり
ますね♪今回はさつまいもを使ったデザート
のフォトコンテストを開催します!
是非みなさんの参加をお待ちします!

入賞者3名様に
クオカード
1,000円分
プレゼント



ふじりん

詳しい
応募規約は
こちら♪



応募期間

2022年8月29日(月)~9月23日(金)まで

応募方法

- STEP 1 パソコン・スマートフォンから、富士フィルム生協「@fujicoop_official」のInstagramアカウントをフォロー!
- STEP 2 さつまいもを使ったデザートを作り写真を撮影!
- STEP 3 ご自身のアカウントを「公開」にして、デザート名、ハッシュタグ「#おいもフォトコンテスト」をつけて投稿!
入賞者3名の方には、富士フィルム生協のアカウントからInstagramのダイレクトメッセージよりご連絡致します。

ハリネズミのスイートポテト

【材料】約12個分

さつまいも	……2本	牛乳	……80ml
卵黄	……1個分	黒ごま	……適量
きび砂糖	……30g	仕上げ用のぬり卵	……適量
バター	……10g		



【作り方】

- ① さつまいもを蒸し、やわらかくになったら皮をむいてつぶす。(ビニール袋に入れてもんでもOK)
- ② ①に卵黄、きび砂糖、バターを入れてさらに混ぜ、牛乳で硬さを調節する。
- ③ 粗熱がとれたら30gくらいの大きさに丸め、ハリネズミの形にしておく。
- ④ 先の細いハサミでハリネズミの毛を作る。
焼くと毛が立つので無理に立たせなくて大丈夫。
- ⑤ 卵黄を全体に塗り、黒ごまで目をつける。
- ⑥ 200°Cに予熱したオーブンで10~15分、焼き色がついたらできあがり♪

動画でも
ごらん
いただけ
ます♪





香ばしいしょうゆダレの
シンプルなおいしさで
簡単アレンジも自由自在!

CO・OP焼おにぎり

次に輝く商品はこれだ! 知らないなんてもったいない!

「Next Break! CO・OP商品」って?

2020年に開催した「CO・OP商品60周年総選挙」。集まった声から商品の良さを発見、共感を広げる取り組み「ラブコープ2021〜声からの新発見」を2021年から始めました。その中で組合員から長く愛されているCO・OP商品を30品選定しましたが、取り上げ切れなかった商品の中から、特に「熱い声」が集まっていた約40品を、「Next Break! CO・OP商品」として2021年秋から展開しています。

声からの評価

BREAK POINT 1

ご飯を炊き忘れた!
ちょっと足りない!
お腹がオいた!
に、さっさと対応。

おやつにも主食にもなる便利さと、食べやすい小ぶりなサイズも魅力。レンジでチンするだけなので、すぐに出せます。

BREAK POINT 2

そのまま食べても
アレンジしてもおいしい!

チーズをのせて焼いたり、唐揚げを挟んだり、お茶漬けにしたりとアレンジも人気。

組合員のおすそめポイント

冷凍庫にあると安心。おうち時間の味方で、ちょっと手抜きしたいときやお腹がすいたときなどいつも使わせてもらっています。とろけるチーズをのせたりお茶漬け風にしたリ、アレンジして食べるのもまたおいしいです!

(30代 生協加入歴4年以上~5年未満)

学校から帰宅してご飯支度がまだのときや、お休みの日の空腹時など、子どもが自分たちでレンジ調理ができるので、冷凍庫にストックしておくくと便利な一品です。

(50代 生協加入歴5年以上~10年未満)



おやつなどにちょっとだけなら1個、食事なら2個と、調節しやすいサイズで便利です。味もおいしいです。

(40代 生協加入歴10年以上~20年未満)

組合員の声レシピ

焼おにぎり チーズおじや



たまごスープとスライスチーズを簡単♪とろとろ♪



肉巻き 焼おにぎり



お肉を巻いて小腹がすいたときに♪



焼おにぎりの チーズ海苔巻き



温めたおにぎりをチーズと海苔で巻くとおいしさ倍増♪



日本生協連発行「CO・OPnavi」2022年7月号より一部編集

富士フィルム生協 公式SNSやってます!

TwitterとInstagramで広報担当のふじお・ふじこ・ふじりんが、お買物めもで気になる商品についてつぶやいています。ぜひフォローお願いします♪

Instagram

FUJICOOP_OFFICIAL

twitter

YouTube もやってるよ!

富士フィルム生協 検索

ある日のふじこの つぶやき

こんにちは(*^^*)
広報担当ふじこです。
夏になるとよく頼む
◆カットパイナップルアイス🍍
一口サイズだから
食べやすい♪
今度は氷代わりに
炭酸水に入れて
飲んでみようかな〜♪



【ふじこのプロフィール】
年齢:ギリギリ30代
共働きの主婦、中2・小5の子供と4才のワンコと暮らしている。
口癖は早くしなさい!
平日は特に時間に追われる毎日。週末には作り置きをして1週間の献立を用意している。
掃除は好きだけど、ご飯作りはちょっと苦手。
でも、なるべく手作りご飯をモットーに日々奮闘中!



大地震発生！ 命を守る 発災直後の10分間

9月は防災月間です。災害はいつどこで起こるか分かりません。もしもの時のために防災について考えてみませんか。今回は最も大事な「命を守り切る10分間」の行動についてご紹介します。

大きな揺れがきたら…

安全な場所で頭を守り、体を丸め、収まるのを待つ

※命が最優先！火の始末は手が届くときだけ！

子どもが近くにいる場合

安全な場所ですばやく抱っこ。ママのお腹に子どもの頭が来るようにして子どものお尻を抱える。ママも姿勢を低くし、頭を守る。



離れたところにいる場合

「ダンゴムシして！」と大声で指示。揺れが収まったら一緒に安全な場所へ



普段から意識しておこう

- 遊びの中に身を守るポーズを取り入れる
- 家具の地震対策をして家の中を安全に
- いざという時に身を守る場所を考えておく
- 子どもと離れるときは安全な場所にいさせる習慣を
- 初期行動は冷静に、臨機応変に、と覚えておく



揺れが収まったらすること

家や周囲に異常がないかを確認

たとえば…

- 焼けるような臭い
- 何かが崩れる音
- ガス漏れのような臭い
- 地鳴りのような音
- ミシミシという音
- 熱い風



危険を感じたら最優先で家から離れる

大丈夫そうなら次の行動へ

- ①子どもの頭を保護し、小さな子どもは抱っこ紐で抱く
- ②靴かスリッパを履く
- ③火の始末
- ④ドアをすべて開ける（避難経路確保）
- ⑤電気・ガスを完全に止める
※ブレーカー/コンセント/ガス元栓/ガス器具
- ⑥情報収集し、避難判断
※身内に連絡する場合はこのときに→伝言ダイヤル:171
- ⑦水をためる
※お風呂には蓋と鍵を必ず！
- ⑧避難準備しつつ子どものケア
※水分補給（授乳）やトイレをさせつつママも落ち着いて



<いつもしもサイトより参考>

お出かけのために 0次防災の備えをしよう！

持出し用防災リュックを1次防災、ライフラインが断たれた3日間のための備蓄を2次防災、数時間から一晩に必要な最低限のものを詰めた防災ポーチを0次防災と呼びます。いざという時のためにぜひバッグに備えましょう！



- | | | |
|--------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ① ビニール袋 | <input type="checkbox"/> ⑦ 大判ハンカチ | <input type="checkbox"/> ⑬ 常備薬 |
| <input type="checkbox"/> ② 充電器 | <input type="checkbox"/> ⑧ ティッシュ | <input type="checkbox"/> ⑭ 携帯トイレ |
| <input type="checkbox"/> ③ モバイルバッテリー | <input type="checkbox"/> ⑨ ウエットティッシュ | <input type="checkbox"/> ⑮ 生理用品 |
| <input type="checkbox"/> ④ ペン | <input type="checkbox"/> ⑩ 歯ブラシ | <input type="checkbox"/> ⑯ 飴・クッキー |
| <input type="checkbox"/> ⑤ メモ用紙 | <input type="checkbox"/> ⑪ メガネ | <input type="checkbox"/> ⑰ 割りばし |
| <input type="checkbox"/> ⑥ 小銭 | <input type="checkbox"/> ⑫ マスク | <input type="checkbox"/> ⑱ アルミシート |

他にホイッスル、カイロ、ライトなど、自分に合った中身を厳選しましょう



おすすめ防災本

レスキューナースが教える
プチプラ防災

- ➡ 具体的でわかりやすい
- ➡ 一歩踏みこんだ防災情報
- ➡ 今あるもので代用できる
- ➡ 生き延びた次のステップも解説

著者………辻直美
出版社名……扶桑社
出版年月……2019年12月
ISBNコード……978-4-594-08335-9
税込価格……1,320円



阪神・淡路大震災で実家が全壊したことを機に災害救助に目覚めたレスキューナース・辻直美が実践する「お金をかけずに命を守る防災テクニック」。防災グッズを揃えるだけじゃ、助かりません！必要なのは代用テクと正しい知識。シンプルに暮らしながら災害に備えましょう。

9月1日は防災の日

防災備蓄

ローリングストック

始めましょう！

ローリングストックとは

「日常的に食べて買い足す」を繰り返し、非常食として備えること。非常食というと「気が付いたら賞味期限が過ぎていて全て廃棄した」といった失敗が起こりがちです。ローリングストックは日常の食品を多めに買い、切らさずに買い足すという行為を繰り返し、常に家庭に新しい食品が備蓄される方法。この方法なら普段から食べているものが災害時の食卓に並び、安心して食事を摂ることができます。



富士フィルム生協の
ローリング
ストック誕生！

- ①一度注文すると定期的に備蓄品をお届け
- ②「新しい備蓄品が届いたら、それまで備蓄していたモノを食べる！」の繰り返し
- ③お届けする商品は、お馴染みのコープ商品だから有事の際も安心
- ④サイクルは3ヶ月おきの年4回コースと、6ヶ月おきの年2回コースをご用意

詳細は8月29日より配布している「防災備蓄」チラシをご覧ください

e-honなら本・雑誌・CD・DVDが10%OFF!

……… コープの配達でお届け ………

登録に関するお問い合わせは
TEL: 0465-70-1200
カスタマーサービスセンター
(平日9:00~17:00)

こちらから
登録してご利用
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症防止対策に取り組んでいます

9/21(水) シニア向け 秋の健康・体力づくり相談会

筋力や体組成測定などの体力評価から、体力に対する気づきを得て健康寿命延伸のために最低限行っておきたい体力づくりなどについて、健康と運動の専門家がアドバイスします。



- 内容
- 体力測定を行います
- 測定結果をもとに専門家がアドバイス
- 簡単なストレッチ体操も行います

ご希望の方は会場までの送迎サービスも！詳細はお問い合わせ下さい



こちらからもお申込みいただけます



開催日 9月21日(水) 10:00~11:30
場所 ふれあいセンター (南足柄市竹松741)
参加費 500円
募集 10名
講師 健康運動指導士 金盛氏
締切 9月13日(火)

9/28(水) シニア向け 管理栄養士による「食と健康セミナー」 ～ちょっといい話～ 第1回 残暑をのりきるスタミナをつけよう

夏の暑さは、まだまだ続きそうです。残暑をのりきるために、使い切ってしまった体力の復活に役立つ情報をご紹介します！

- 内容
- 管理栄養士による「食と健康セミナー」
- CO-OP商品を使ったメニューのご紹介裏ワザ！教えます
- 試食会

開催日 9月28日(水) 11:30~13:00
場所 ふれあいセンター (南足柄市竹松741)
参加費 500円
募集 15名
講師 富士フィルム生協 管理栄養士
締切 9月14日(水)

ご希望の方は会場までの送迎サービスも！詳細はお問い合わせ下さい



こちらからもお申込みいただけます



試食メニュー
キムチゴチヤ
チャンプルーほか

当日はレシピもお持ち帰り頂けます

次回以降の予定

11月	1月	3月
第2回 風邪に負けない体づくり	第3回 代謝アップで体を温めよう	第4回 免疫力をつけて体調を整えよう

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

富士フィルム生協 組合員活動グループ TEL: 0465-20-5699
営業時間 9:00~16:00 (平日のみ)

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。(水分補給や試食は可)
- 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承知ください。

9月のQuiz

★正解者全員に10ポイントプレゼント! 謎解き問題に挑戦!

?に入る数字を教えてください 応募期間…8月29日(月)~9月9日(金)

※フォーム申込みの場合は9月11日(日)まで可

- あ = 1
- い = 9
- う = 21
- え = ?

ヒント
ひらがなをアルファベットにしてみるニヤ



応募方法…応募専用QRより入力または「NICO LIFE」と一緒にお届けする「皆さんの声聞かせてください」の用紙にご記入ください。

応募特典…正解された方にはコープの宅配ポイントを、もれなく10ポイントプレゼント！
獲得ポイントは10月3日(月)~10月7日(金)にお届けするご利用明細に記載いたします。

応募専用QRコードはこちら



8月のQuiz のこたえ

- 10個の「も」…どうも
 - 1個の「ろ」…ろ
 - 4個の「こ」…こし
- どうもろこしが正解です

折り鶴の奉納をしました

地域理事と生協職員で作成した「折り鶴」を、7月に広島平和記念公園内の原爆の子の像に奉納させていただきました。これからも富士フィルム生協は、平和活動に取り組んでいきます。



皆さんの声 紹介します

以前生協だよりと一緒に配布を行った「皆さんの声聞かせてください」より頂いた声をご紹介します。

今回ご紹介するのは

【教えて♪我が家の防災対策!】

- 小銭(10円玉、100円玉、500円玉)を用意しています。食料はオートミールがおすすめ。
- YouTubeなどを観たりして万全に防災グッズ夫婦2人分用意しました。リュックに入っているセットを買ったので、それを背負って出かけられるように玄関に用意してあります。レトルト食品(ご飯、カレー)缶詰など食べながらストック、何年も保つクラッカーなど、水は大事。これらを使う日が来ないように願うばかりです。
- 防災グッズを準備する。庭でテント生活を訓練する。非常時の連絡方法を決める。

多くの組合員さんから声をお寄せ頂きました!その中から一部の防災対策をご紹介します♪みなさん日頃からとっても防災意識が高いようです!ぜひ参考にして頂けたら嬉しいです。



- 枕元にスリッパ、マスク、ライト(小さいもの)、笛、等を入れた手軽に持てる小袋を置いています。
- 火災になった時に困るので、防災グッズは物置に入れています。飲料水は、常に5ケースストックし、カセットコンロとガス缶も入れてあります。
- 特別な非常食でなく、日常の缶詰めやレトルト食品をストックしています。無駄にせず随時食べて新しくできるから。