

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

10



知っつく
衣替えのはなし

衣替えの
タイミングとコツ
教えちゃい
ます!

ご応募
ありがとうございました
デザフォト
コンテスト
入賞作品
紹介

ネクスト
ブレイク!
CO・OP商品
CO・OP
グリーン
スムージー

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

入賞者3名様に
クオカード
1,000円分
プレゼント

こんにちは!ふじりんです。
10月はハロウィン🎃ですね!
今回はハロウィンにちなんでかぼちゃを使った
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ています♪



ふじりん

詳しい
応募規約は
こちら♪



応募期間

2022年9月26日(月)~10月21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 かぼちゃ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「#パンキンデザフォト」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。

かぼちゃのプリン

【材料】

かぼちゃ.....中1個 砂糖.....60g
卵.....4個 牛乳.....2カップ



【作り方】

- ① かぼちゃはラップで包み、ヘタを下にして、電子レンジで500w約6分加熱する。★らくに切れるやわらかさまで。時間はかぼちゃの大きさにより調整する。
- ② かぼちゃの上部を切り、種とわたを取る(切り取った部分は蓋にするため取り置く)。内側の果肉を大きじ5~6ほどこそげ取ってスプーンでつぶす。
- ③ 皮目に目や口を彫る。
★ベティナイフなどの刃先を使って輪郭を入れ、薄く削るようにするとうまく彫れる。
- ④ 鍋で牛乳を沸騰寸前まで温め、砂糖と②でつぶしたかぼちゃを混ぜる。火を止め、割りほぐした卵を混ぜてざるでこし、かぼちゃの中に流し入れる。
- ⑤ 深めの耐熱皿に④のをせ、オーブンの天板に置いて、天板の8~9分目まで湯を張る。160°Cに予熱したオーブンで約70分焼く。
取り置いた蓋をのせて出来上がり。

動画でも
ごらん
いただけます♪





健やかで人気! CO・OPグリーンスムージー

次に輝く商品はこれだ! 知らないなんてもったいない!

「ネクストブレイク!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、「ネクストブレイクCO・OP商品」として2021年秋から展開しています。

118gの野菜を原料に使用したグリーンスムージーです。

野菜汁が60%も入っているのに青臭さを感じずキウイ風味のさっぱりした味わい! 大人も子どももおいしくいただけます。

スムージーを自分で作るのは面倒ですが、おいしく飲んで手軽に1食分の野菜がとれるなんて、得した気分♪

子どもが野菜嫌い困っているのですが、このグリーンスムージーは大好きでよく飲んでくれます。サイズ感も良く、安くて、とても重宝しています。わが家の常備品です!

(30代 生協加入歴5年以上～10年未満)



とても濃厚なのですが、スーッと飲めてしまう、おいしいジュースです! 一箱、あっという間に飲んでしまいます!

(50代 生協加入歴10年以上～20年未満)

おいしいのはもちろん、125mlというサイズ感がちょうど良く、ちょっと飲みたいときに一気に飲めます。

(50代 生協加入歴20年以上～30年未満)

組合員の
おすすめPOINT



動画はこちら!

声からの評価

BREAK POINT 1

くせがなく
オッきりした味

子どもから大人までみんなで飲める。野菜ジュースやトマトジュースが苦手な人でも、これならおいしく飲めます。

BREAK POINT 2

野菜がちょっと足りないかな
という時におおすめ

お弁当に野菜が少ないかなと思う時、一緒に持たせたりできて便利。野菜が足りない時に手軽に飲めてうれしいです。

BREAK POINT 3

手軽にスムージーが
飲める

家で材料を揃えてスムージーを作るのは大変。手軽に飲めるのがいいです。

日本生協連発行「CO・OPnavi」2022年8月号より一部編集

富士フィルム生協 公式SNSやっています!

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♪



ある日のふじりんのつぶやき

こんにちは!ふじりんです(*^^*)
大好きなお菓子、また注文しちゃいました♪
☆発酵バターショートブレッド☆
バターの風味とほんのり塩味が絶妙で
何度食べてもおいしい〜!!!
ってなります(´-`)*)
余計なものは入っていない
シンプルな原材料だから
子供達のおやつにも安心🍀



【ふじりんのプロフィール】

年齢:30代
小1、5才の男児2人の子育て中
日々繰り広げられる激しい兄弟喧嘩に悩まされている(-_-)
平日料理はとにかく時短!
食材はなるべく子供に安心して食べさせられるものを選択するようにしている。
最近子供たちが喜ぶ肉料理ばかりになってしまったので、楽で子供が喜ぶ魚料理を模索中!



面倒な衣替え...衣替えのタイミングとコツ教えちゃいます!

季節の変わり目に行われる衣替え。日によっては暑かったり寒かったりする時期だと、「いつすればいいの?」と悩む人も多いのではないのでしょうか。今回は衣替えの時期や服のお手入れ方法についてご紹介いたします。



衣替えのタイミングは?

衣替えで一番大切なのは「今着たい服を手前に出すこと」です。

お手入れや収納は後回しでも困らないですが、今着たい服が手元にないと生活が回らなくなってしまいますよね。そこから考えると、次シーズンの衣類が必要になるタイミングが衣替えどきと言えます!

POINT! この日!と決めるよりも、数週間かけて衣替えを進めていく

衣替えの順番は?

衣替えは3つのステップに分けられる!

衣替えの作業は以下の3つの工程に分けられます。これを一気にやろうとすると大変で嫌になってしまうので、少しずつ進めていくことがおすすめです。

衣替えステップ①

取捨選択 「しまう服と手放す服を選別する」

衣替えステップ②

お手入れ 「しまう服をきれいにする」

衣替えステップ③

入れ替え 「しまう服と今着たい服を入れ替える」

POINT! 忙しい人はステップ3から始めてもOK!

衣替えステップ① 取捨選択 「しまう服と手放す服を選別する」

衣替えの負担を減らすためにも、しまうタイミングでできるだけ服を手放すのがオススメ!

衣替えステップ② お手入れ 「しまう服をきれいにする」

一回でも袖を通したら、目に見えない汚れがついているので必ず洗ってからしましょう!

洗剤選びのポイント

- ① 汚れを落とすには、皮脂汚れに強い弱アルカリ性の粉末洗剤を使う。
- ② すすぎは2回
- ③ 衣類を洗濯機に詰め込みすぎない。

衣替えステップ③ 入れ替え 「しまう服と今着たい服を入れ替える」

衣替えで一番重要なのが、今着たい服を手前に出しておくこと。忙しい人や断捨離が苦手な人などは、まずはこれだけでOKです!

収納のポイント

- オンシーズンの服... ゆったり手前に収納
- オフシーズンの服... コンパクトにクローゼットの奥に収納。
- ※ 置ききれない場合は近くに収納すると衣替えが楽に出来ますよ!

衣類の収納するときに気をつけたいことは、ハンガーで保管する服と、たたんで保管する服をしっかりと分けておくことです。たたんで保管するときには、重い衣類は下に置くようにするとシワを防ぐことが出来ます。

ハンガーにかけた方がいい衣類... コート類、シャツ類、シルク素材の衣類
たたんだ方がいい衣類... ニット類 ※ハンガーにかけて保管しておく、伸びてしまう可能性あり! スペースが無い場合は圧縮でもOK

<リネットマガジン参考>

おすすめ収納本



衣替え時の取捨選択から収納まで、困ったら読みたい1冊

tasukajiseaさんの「リセット5分」の収納術

著者..... sea
 出版社名.....主婦と生活社
 出版年月.....2018年3月
 ISBNコード.....978-4-391-15153-4
 税込価格.....1,430円

脱ワンオペ! ストレスフリーなお片付け。家事代行歴15年! 書き溜めたノートから抜粋! tasukajiseaさんが共働き夫婦のためにリバウンド知らずの収納術をわかりやすく解説します。

衣替えを機に、何かと散らかるお部屋から「片づけやすいお部屋」に変えたい方必見です。

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→



10月のQuiz

謎解き問題に挑戦!

この中で仲間外れのものを教えてください
★正解者全員に10ポイントプレゼント!

仲間外れはどれ?

ハチミツ キュウリ
 メロン リンゴ バナナ



ヒント
 味や形は関係ない
 ニャ

応募期間

9月26日(月)~10月7日(金)
 ※フォーム申込みの場合は10月10日(月)まで可

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31日(月)~11月4日(金)にお届けするご利用明細に記載いたします。

9月のQuiz のこたえ

あ、い、う、え をアルファベットにしたときのアルファベット順を意味していました。
あ=A=1、い=I=9、う=U=21、え=E=5
 → **こたえ 5**

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

10/19(水)

『老後に貯筋！正しい筋力強化トレーニングを学ぶ』

子育て終了や定年を迎え、70歳を過ぎて楽しくやりたいことをやるう！いざ老後は色んなことをやるう！と思っても体力がついていかない…筋力が足りない…そんなことにならないように準備をしたいところ。老後に向け体力低下や筋力低下を予防し、口コモ予防やフレイル予防をしようと考えている方に朗報です！正しい筋力トレーニングのやり方を学び体験してみませんか。

開催日 10月19日(水)10:00~11:00
場所 ふれあいセンター
(南足柄市竹松741)
参加費 500円
募集 12名
講師 健康運動指導士 金盛氏
持ち物 飲み物・汗拭きタオル・動きやすい服装
締切 10月11日(火)



10/29(土)

さつま芋掘り&下仁田ねぎ狩り

毎年大人気のさつま芋掘り体験を開催します。今年はおいしい「下仁田ねぎ」の収穫体験もセットで楽しめます。ご家族でのご参加！★大歓迎★

開催日 10月29日(土)
①10:00~10:40
②11:00~11:40
③12:00~12:40
場所 大井町 四季の里
参加費 1組 1,100円
(さつま芋3株、ねぎ2本お持ち帰り)
募集 各回 5組
締切 10月18日(火)
※詳細は別途ご案内いたします



こちらからもお申込みいただけます



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)

- ・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。
- ・当日、無連絡のキャンセルにつきましては参加費をお支払いいただく場合もございます。

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了承ください。

組合員限定 10/21(金)・11/11(金)

【加盟店】富士霊園墓所見学会

墓所の購入を検討しているが、なかなか時間が取れない…そんな方を対象として、富士霊園の募集中墓所をご案内する機会を設けました。富士霊園のワゴン車にて送迎のご案内をいたします。

【開催日】2022年10月21日(金)・11月11日(金)
各10:00出発 15:00解散

【募集】各日程8名 ※1グループ3名までとさせていただきます

【参加費】無料 ※送迎・昼食付
(富士霊園内レストランにて)

【主催】公益財団法人富士霊園

【締切り】10月14日(金)

【集合場所】ふれあいセンター
(南足柄市竹松741)

※参加者には後日、詳細のご案内を郵送します



お申込みはQRコードまたは TEL: 0120-046573



富士フィルム生協ニュービジネス推進部 平日 9:00~17:00

富士フィルム生協 加盟店

ヒマラヤ

「富士フィルム生活協同組合」組合員様はヒマラヤオンラインストアでも、割引特典が受けられます!

特典 「ヒマラヤメンバーズ」に登録をして

専用クーポンコード 01525053 を入力するだけで!!

ヒマラヤオンラインストア通常価格よりさらに
5%OFF

STEP 1 ヒマラヤメンバーズに登録 STEP 2 専用クーポンコードを入力 ※ご注文内容の確認「クーポンの利用」欄にクーポンコードを入力してください。 STEP 3 オンラインストア通常価格よりさらに 5%OFF

おトクな情報やクーポンをお届け! ヒマラヤメンバーズ

LINEでのヒマラヤメンバーズ カンタン・無料登録はコチラから!!



「ヒマラヤオンライン」や「ヒマラヤメンバーズ」は、こんなに便利でおトク!!



おトクな情報をメールニュースでお届け



実物を見てから支払い可能な店舗受取サービスがうれしい!



お出かけ前に店舗の在庫をチェック!



特別なメンバーズ様だけの限定セールにご招待!

夏休み! みんなでつくる! デザフォトコンテスト 入賞作品紹介

みんなの投稿は Instagram 「#ふじりんフォトコンテスト」で検索してね!



みんなおいしそう!

わたしもつくろうかな♪



ふじりん

「すいかのシャーベット」

@otomisan0331さんの作品

夏にピッタリなスイカのシャーベット! 見た目もキュート♡か(・∀・)イ!!



「桃モッツァレラ」

@nikiniki_nikkyさんの作品

色鮮やかな大人なデザートですね! 奥様と作られたそうです! 素敵なお夫婦ですね~♡



「アイシングクッキー」

@ars_tan93さんの作品

お菓子で作ったおうちの周りにかわいいキャラクター達がいっぱい! 見るだけでワクワクしちゃいます (*・艸*)ワクワク

