

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

July 2024

NICOLIFE (ニコライフ) は富士フィルム生協が発行するマンスリーニュースレターです。富士フィルム生協は宅配事業の他に福祉・介護事業や共済事業、シニアサービス、富士フィルムヘルスケア商品販売など、組合員の皆さまの心豊かな暮らしをサポートする様々なサービスを提供しています。NICOLIFEではそれぞれの最新の情報や取り組み、コープ商品の紹介、イベント案内など、組合員の皆さまの暮らしに役立つ情報をご紹介します。



事業紹介

REPORT

わたしたちのおもいはひとつ

富士フィルム生協の福祉介護事業は、デイサービス、福祉用具販売・レンタル、ヘルパー派遣、ケアマネジャーによるプラン作成などを行っています。

事業は多岐に渡りますが働く職員の想いはひとつです。

「いつまでも住み慣れた我が家で安心して暮らしてほしい」

そのために、利用者ひとりひとりとしっかりと向き合い、相手を知り、尊重し、明るく楽しく健康でいられるようお手伝いしています。

組合員さんにとって、いまより更に使いやすく、気軽に相談出来る、暮らしの中になくてはならない生協になる様取り組みを進めています。

めざせ完走!!

さわやか箱根駅伝

富士フィルム生協がデイサービスを運営していることをご存知ですか。生協は宅配のイメージが強いのですが、実は介護事業にも力を入れているんです！今回はデイサービス「さわやかホーム足柄」をフォーカスします。さわやかホーム足柄の取り組み内容や利用者さんの声、スタッフの想いなどを紹介します。



今回登場するスタッフ
八亀さん

THINK 利用者さんの健康を守りたい…

さわやかホーム足柄では利用者さんの健康促進を目的に万歩計をお渡しして、施設内でのウォーキングをおすすめしてきました。

それでもただ黙々と同じ場所を歩くだけのウォーキングに興味を示してくれる人は少なく、歩いているのはいつも決まった人ばかりでした。

「ひとりでも多くの利用者さんがウォーキングに参加してくれる方法はないだろうか…」

「いつもより多く歩いてもらうためにはどうしたらいいか…」 スタッフは日夜、悩みに悩み続けました…



PLAN せっかくやるなら楽しく目標をもってやりたい!

どうしたら歩くきっかけを作れるんだろうか。せっかくやるなら目標をもって楽しく取り組んでもらいたい。あっ!!!利用者さん全員が参加できるリレー形式にしたらどうだろう!!

そうだ!駅伝だ!さわやか箱根駅伝だ!

利用者さんがみんなでがんばって歩いた距離で大手町から箱根を目指そう!

どこまで進んでいるかを日々わかるようにすればきっと盛り上がるに違いない!よし!巨大な地図を作るー!



ランナーの
さわやか君



DO みんなで箱根を目指してゴールするぞ!

壁一面に貼り付けた地図はなんと畳3枚分の大きさ!

毎日、利用者さんが歩いた距離の分だけランナー“さわやか君”を進めています。

6月1日からスタートしたさわやか箱根駅伝は12月のゴール目標に向けて日々激走中!

結果はどうぞ期待!みなさんも沿道から声援をお願いします!



利用者の声

森さん

整形外科で「歩くようにしないと車いすになるよ」って言われてから歩くようにしています。スマホの万歩計を使って毎日の歩数を計っていますよ。でも自宅にいると中々歩かないのでここに来て歩いている時はいっぱい歩くようにしています。



苅部さん

歳をとってだんだんと歩くのがつらくなってきてしまいました。若い頃は登山や水泳をやっていたのに、あの筋肉はどこいったのかしら(笑)歩くのがつらくなると外に出るのも控えてしまうんですよ。なので週3回はここで歩行器を使っていっぱい歩いてるんです!



見学も随時受けつけています。お気軽にご相談ください

※地域により対応できない場合がございます。その際も他の施設をご紹介しますので、まずはお気軽にご連絡ください。



富士フィルム生活協同組合 さわやかホーム足柄

TEL: 0465-70-1246 〒250-0055 南足柄市飯沢 435



co-op

昔ながらの製法で北海道大豆の上品な甘みを引き出しました

CO・OP 北海道産大豆で作った木綿(ダブルパック)

大豆の風味がそのまま閉じ込められて甘みやコクのある豆腐ができる温豆乳製法。豆乳が熱いうちににがりを入れて固める昔ながらの製法です。

豆乳はにがりを入れたそばから固まってしまいます。このため、なかなか難しい製法ですが、ムラなくきれいに固める方法を開発した製造委託先で作っています。



家族構成やその日のメニューによって使う量を調節できる、便利なダブルパック。豆腐本来の風味を存分にお楽しみください。

CO・OP北海道産大豆で作った木綿(ダブルパック) 175g×2個 **冷蔵** 0℃~10℃で保存

賞味期限:13日 アレルギー:大豆

原材料名:大豆(北海道)(分別生産流通管理済み)、食塩/凝固剤(塩化Mg)、消泡剤(グリセリン脂肪酸エステル、植物レシチン等)

※2024年5月現在の情報です。内容に変更が生じる場合があります

CO・OP北海道産大豆で作った木綿を使った ごまだれのスタミナ冷奴



材料(2人分)

CO・OP北海道産大豆で作った木綿……………2個
CO・OPおくら&長芋ミックス……………60g
CO・OP宮城県産めかぶ(たれ付)……………2パック
CO・OP北海道産大豆小粒納豆……………2パック
まぐろ(刺身用)……………100g

作り方は
こちら♪



A

めかぶのたれ(付属)	1袋
納豆のたれ(付属)	2袋
ごま油	小さじ1
白すりごま・酢	各小さじ2
おろししょうが・おろしにんにく	各小さじ1/3
粉山椒または豆板醤	小さじ1/3

作り方

- ①「CO・OPおくら&長芋ミックス」は包材の表示通りに解凍する。
- ②まぐろは1センチ角に切る。
- ③器に厚さ半分にした豆腐を盛り、上に①、②、めかぶ、小粒納豆をのせ、混ぜたAをかける。
- ④※粉山椒と豆板醤の量は、お好みで調整してください。

富士フィルム生協 アンバサダーさん Instagram紹介

富士フィルム生協の公式Instagramをフォローして、「#富士フィルム生協アンバサダー」で検索してみてくださいね!



@sim_ba502さん

【ふっくらジューシー生ハンバーグ】400g(100g×4)

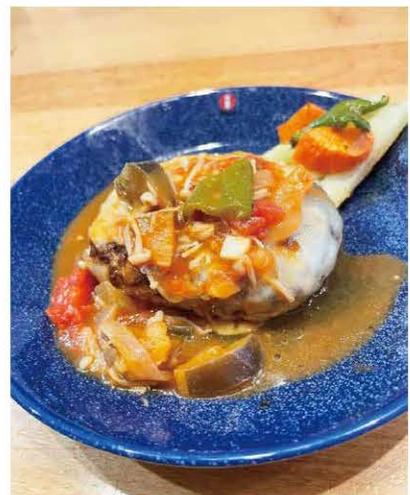
牛豚合挽肉を使用した未加熱タイプです。
個包装になってるから、必要な分だけ使えるのも便利!!
凍ったままフライパンで焼いても、解凍して焼いてもどちらでも大丈夫なの嬉しい点です。

私は解凍してから焼いてみました。
裏返した時に、あまりにもふっくら焼けていてビックリ!!
写真撮り忘れちゃったのが残念😭

昨日作ったラタトゥイユが残っていたので、
コープのとろけるチーズをのせて、
トマトチーズハンバーグでいただきました♥



この投稿は
こちらから



Event information

ご自身の隙間時間でも出来る
簡単トレーニング

参加費
無料

7/25(木) 筋力アップ方法が身につく筋トレ塾

場所・時間 ふれあいセンター(南足柄市竹松741)
10:00~11:00

定員・締切 10名 7月12日(金)締切

講師 健康運動指導士 金盛氏



お申し込みは
こちら



自分で筋力トレーニングを行っている方へ成果を出せるノウハウをお伝えしていきます。運動の回数や運動の負荷・量の設定や運動頻度についてのお話と実践体験を行います。運動しやすい服装でお越しください!

Event report

<動画配信中> ぜひご覧下さい!



5/28(火)ピラティス体験イベントを開催しました
膝や股関節の動かし方や使い方を、トレーナーの指導で学びました。



「1、2、3…」トレーナーのカウントに合わせて実践します。



お申し込みは

富士フィルム生協 広報販売促進グループ TEL: 0465-20-5699 営業時間 9:00~17:00 (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・郵送・電話いずれかの方法でご連絡いたします。
- ・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。



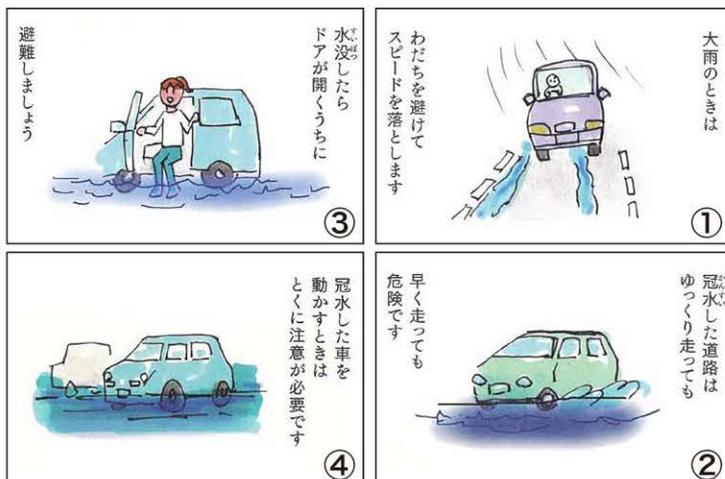
“いざ”というときに役立つ防災まめ知識

防災知っ!とこ

■ゲリラ豪雨のときの運転に気をつけよう■

冠水した道路を走るのはかなり危険です。水深がわからないため、水で見えない道路に障害物があっても気づくことができないからです。

過去には、線路の下をくぐる高架下の道路の水たまりに車ごとつっこみ、脱出できず、乗っていた人が溺死してしまった事故もありました。また、エンジンに水が入ると修理ができず、廃車にするしかありません。



「4コマですぐわかる 新 みんなの防災ハンドブック」草野かおる著(ティスカヴァー・トゥエンティワン刊)



回答者全員
ポイントプレゼント

皆さんの声聞かせてください

『我が家の防災対策』教えて

地震や噴火、風水害…自分の力で防ぐことはできません。せめて備えをして、いざというときのために対策をしておきたいものです。そこで今回は、「我が家の防災対策」を募集します。

意外なものを備蓄しているとか、耐震診断をしたとか、家族の安否確認など、皆さんのアイデアをお待ちしています。

特典

- 金賞 1,000ポイント
- 銀賞 500ポイント
- 銅賞 300ポイント

応募方法

右のQRより入力、または「NICOLIFE」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。

専用
フォームは
こちら

