

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

May 2026

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、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。



5月の 元気チャージ飯

季節の変わり目も安心! 体調ケア&お手軽ごはん

春から初夏の季節の変わり目は気温や湿度の変化で体調や食欲が乱れやすい時期です。新生活で疲れやすく、食事の支度が面倒に感じることも。今回はそんな時期に手軽に体調を整えるメニューをご紹介します!

さっぱり食材で体調を整えたい

気温が20°を超える日が増え、だるさや食欲低下を感じやすくなります。そんなときは! 酸味・乳酸菌・発酵食品がおすすめです!



おすすめ キウイフルーツ・プレーンヨーグルト・豆乳
飲料・酢・ナムル・しらす干し

初夏の不調に負けない! さっぱりしらすごはん



POINT

ごはんを酢飯にすればクエン酸効果で疲労回復効果があり、また食欲増進作用があるので食欲が無い日にピッタリです。大葉や梅干しをトッピングしてもgood!

疲れた体に頼れる簡単おかず

GW明けで疲れがたまると今だからこそ、サッと用意して、無理せず元気をチャージしましょう!

まるで「完全栄養食」! 餃子



おすすめは生協の冷凍餃子
「茶美豚と国産野菜のおかわり! 餃子」

POINT

餃子は「完全栄養食」に近いと言われるほど、炭水化物、タンパク質、脂質、ビタミン、ミネラルなど、疲労回復効果、免疫力アップ、代謝向上に効果的な要素を多く含んでいます。生協の冷凍餃子「茶美豚と国産野菜のおかわり餃子」を利用すれば焼くだけですぐに食べられる! 疲れた日にピッタリです。

※完全栄養食(完全食)とは、厚生労働省の「日本人の食事摂取基準」に基づき、1食で1日に必要な栄養素の3分の1(タンパク質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラル)をバランスよく摂取できる食品です。ドリンク、パン、パスタ、グミなどがあり、手軽な食事として人気です。

「能登を笑顔に! 応援募金」

～能登半島地震・奥能登豪雨災害支援活動～

ご協力ありがとうございました

今もなお復興途上にある能登半島地震・奥能登豪雨災害の被災地支援のため、全国の生協とともに「能登を笑顔に! 応援募金」を5月から11月に呼びかけ、組合員の皆さまからたくさんの募金をお寄せいただきました。あたたかいご支援・ご協力ありがとうございました。

募金総額
44万5,100円



お寄せいただいた募金は、日本生協連を通じ、右記の活動に活用されます。

- ・炊き出し、サロン活動、物資提供などの被災者のくらしやコミュニティづくりの活動のための支援
- ・文化活動や体験企画・交流企画などの被災者の笑顔を取り戻すための支援
- ・能登半島地震・豪雨災害を忘れず息の長い支援につなげていくための広報活動や被災地訪問、交流会等の実施にかかる費用
- ・被災地で活動を行う団体の寄付

宅配をもっと便利に!

2026年度以降、富士フィルム生協は、ユーコープとの組織合同を視野に入れて**共同事業を強化**して参ります。

ユーコープと
連携した

共同事業化で私たちが目指すこと

1

ライフスタイルに合わせて**配送方法**を選べる!

より使いやすいお買い物スタイルを目指します。



コープの宅配が進める3つの取組み

将来にわたる
安定した
配送

くらしに
合った配送
スタイル

非常時にも
強い仕組みと
体制づくり

2027年3月に、配送センターをおうちCO-OP新小田原センターへ移転し、両生協の連携をさらに強めていきます。より安定した便利な宅配へ進化するための取組みが進めやすくなります。

2

生協は**組合員が主役**。だからこそ、

組合員の声をもっと活かされる生協を目指します。



大切にしたい3つの声

安全・安心
への声

おいしさ
への声

使いやすさ
への声

利用している中で感じた不便やお気づきの声を大切に受け止め、改善につなげていきます。ユーコープ「組合員の声・改善報告会」と連携し、組合員の声が確実に活かされる仕組みづくりを進めます。

》 コンタクトセンター

本ページをご覧ください。内容についてご意見、ご質問がございましたらお聞かせください。QRコードのほか、お電話でもお受けいたします。お気軽にご利用ください。



お問い合わせQRコード
24時間可能

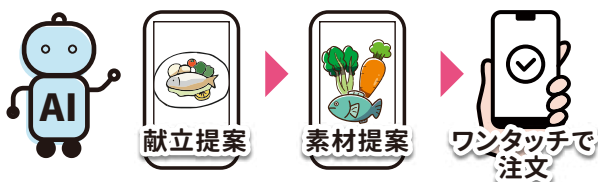
お問い合わせ電話番号

0120-941-257 受付時間: 平日10時~17時

3

ポッケアプリをもっと使いやすいくらしの味方に!

注文機能だけじゃない、商品や安心の情報、くらしのヒントも発信します。



紙も継続!

アプリが進化しても、「紙」の注文書はそのまま残ります。使ってみたいところだけ、アプリを取り入れてください。



ポッケアプリで広がる3つの便利

献立提案&注文サポート

配達情報や詳しい商品情報

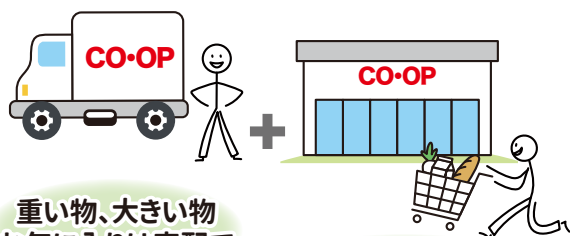
アプリだけのお得・節約

スマホでの注文に不安のある方は、注文はこれまで通り紙の注文書で続けながら、アプリは、気になる情報があるときだけ、無理のない範囲でお使いいただけます。

4

安全・安心のコープ商品が欲しい時にいつでも利用できる。

宅配とコープのお店を、くらしに合わせて使い分けられる生協を目指します。



重い物、大きい物
お気に入りには宅配で

見て、触れて、
選びたいものはお店で



お店を使える3つのよろこび

見て・触れて・
えらんで
買える

宅配で
足りない物を
買い足せる

お店にしか
ない商品が
買える

見て選ぶ安心感や、足りない物の買い足しに加え、お店限定の商品との出会いも楽しめます。宅配と併用することで、ポイントも共有でき、より便利でお得なお買い物が広がります。

5

組合員の皆さまがユーコープの組合員活動へ参加できる機会を広げ、くらしに新たな楽しみやつながりが生まれる場を提供します。

ユーコープ組合員活動の一例



コープで体験学ば会
畑の作物収穫体験



防災体験ツアー



伊勢原米作って
食べちゃう会



「食べ知るコープ」
コープ商品学習



組合員活動で得られる3つのよろこび

つながりと
仲間づくり

新しい
学びと発見

生きがい
づくりと
健康づくり

交流や活動を通じて、自分に合った関わり方を見つけることができます。くらしの中に楽しみや充実感が増え、自然と生きがいや健康につながっていく、そんな機会を広げていきます。

2027年3月 おうちCO-OP

新小田原センターへ移転します!



新センターはココがイイ!

ユーコープとの連携により

人手不足に対応

慢性的なドライバー不足を、ユーコープとの共同配送などで解消し、常に安定したサービスレベルを維持することで、安心して利用できる宅配サービスを提供します。

非常時も安定した配送

災害や事故などの非常時も、ユーコープとの連携で、普段と変わりなく安全・確実にお届けします。



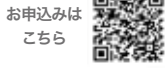
※建設中の新センター



Event Information

5/21(木) 健康セミナー 参加費無料 やさしい脂肪燃焼教室

「最近体重が増えた」「運動不足が気になる」そんな方へ…正しい順序で体を動かすことで無理なく効果的に燃焼させることができます。頑張りすぎない運動で続けられる体づくりを始めてみませんか



場所・時間 ふれあいセンター (南足柄市竹松741) 駐車場あり
10:00~11:00

定員・締切 10名 5月12日(火)

講師 健康運動指導士 金盛氏

持ち物 ヨガマット・飲み物・タオル
運動しやすい服装でお越しください

5/26(火) 健康セミナー 参加費無料 貯筋運動はじめませんか

健康・体づくり事業団が提唱する道具を使わず「筋肉を貯める」筋力トレーニングをご紹介します
※医師から運動制限を受けていない方対象



場所・時間 ふれあいセンター (南足柄市竹松741) 駐車場あり
13:30~14:30

定員・締切 10名 5月15日(金)

講師 貯筋運動指導士 大隅氏

持ち物 ヨガマット・飲み物・タオル
運動しやすい服装でお越しください

お問い合わせ 組活グループ 9:00~17:00 (平日のみ)
TEL: 0465-20-5699

※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・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いております。

平和への願いを込めて！ 折り鶴を募集します

富士フィルム生協では、戦争も核兵器もない平和な社会の実現を願い、2016年より神奈川県生協連主催のヒロシマ子ども平和スタディツアーに参加し「原爆の子の像」で核兵器廃絶と平和への願いを込めた折り鶴を奉納しています。
折り鶴を折っていただける方を募集します。折り鶴を込めた折り鶴製作に是非、ご協力をお願いします。

折り紙(10cm×10cm 50枚入統一サイズ)をお送りします。
組活グループまでご連絡ください。



お申込みはこちら



福祉介護部門 ライフサポート通信

富士ライフサポートでは福祉用具のレンタルや販売、手すりの取付けや段差解消等の住宅改修や階段昇降機設置等を行っています。

介護認定ってなに??

介護保険は医療保険と利用の仕方が異なります。介護認定を申請し区分が決まったのちにサービスを利用できます。



■ 介護認定とは



介護が必要な人がどの程度の支援を必要とするかを判定する制度です。介護保険サービスを利用するためには介護認定が必要です。

■ どこに申請するの?

市区町村に申請します。代理人による申請も可能です。その後、認定調査員が訪問し心身の状況を確認します。主治医の意見書も必要です。

■ 介護度の判定

調査結果を基にコンピュータによる一次判定と審査会による二次判定を経て、要介護度が決定されます。
※介護保険の申請から介護認定が出るまでの期間はおおむね30日です。

要介護レベル	要介護認定の目安
要支援1	日常生活はほぼ一人でできるが、買い物や掃除など 家事の一部に支援が必要
要支援2	立ち上がりや歩行が不安定で、 日常生活の一部に支援が必要
要介護1	食事や排泄、入浴などで 部分的に介助が必要
要介護2	立ち上がりや歩行など 日常的な動作に支えを要する
要介護3	食事・排泄・入浴に 多くの介助が必要 で、立ち上がりは自力では難しい
要介護4	食事・排泄・入浴に 全面的な介助が必要 。また、理解力や判断力に低下が見られる
要介護5	日常生活のほぼすべてに介助が必要 で、身の回りのことを自力で行うのが難しい



介護認定について専門のスタッフが詳しくご説明します

お電話またはフォームにてお問い合わせください

0465-32-3731



お問い合わせフォーム

富士フィルム生協 アンパサダーさん Instagram紹介

nerine.1013さん

.こどもの日メニュー.:



◆CO-OP サクッとプリプリ レンジえびフライ(大) 冷凍・6尾

エビフライロールにし、スライスチーズで目と鱗を付けて鯉のぼり風に仕上げました(*^▽^*)
巻き簾がなくてもラップでいけちゃいます！今回はソースを少しかけてレタスと一緒に巻いたのですが食べる際にタルタルソースをディップして食べましたψ('q)☆
チンしただけとは思えないプリッとサクとした美味しいエビフライでした☆

CO-OP サクッとプリプリ レンジえびフライ(大) 6尾145g

原材料名
えび、食塩、衣(パン粉、えびスープ、小麦粉、食塩、でん粉、植物油、植物性たん白、粉末しょうゆ)、揚げ油(大豆油)/加工でん粉、膨張剤、pH調整剤、増粘多糖類

この投稿はこちら



公式 Instagram



コープの宅配お仲間づくりにご協力ください!



宅配を始めてくれる方への情報を教えてくれた方全員に

100 ポイント プレゼント

※お仲間づくりに関係のない情報にはポイントは付与できません

さらに! ご紹介特典

宅配サービス料 1年間 無料

または 3,000 ポイント プレゼント

※紹介特典はいただいた情報が新たな宅配利用に繋がった際にプレゼントします



情報のご提供はQRコードから