

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

2023
6

クイズ
リニューアル
しました!

ネクスト
ブレイク!
CO・OP商品

こだわりで人気!
北海道
モツツアレラ
チーズ

知っトク
梅雨の
湿気対策!
簡単に湿度を
下げる方法とは?

写真:ぶるぶるキレイなあじさいゼリー

ぶるぶるキレイなあじさいゼリー

材料(2~3人分)

- <パannaコッタ>
生クリーム……200ml
牛乳……100ml
砂糖……30g
粉ゼラチン……5g
- <ゼリー>
水……200ml
かき氷シロップ
(ブルー)……40~60ml
粉ゼラチン……5g
ミントの葉……お好みで

作り方

- ① 鍋に生クリーム、牛乳、砂糖を入れて中火にかけ、沸騰したら火を止める。
- ② ①をさっと混ぜ、80°Cくらいまで温度を下げたら、粉ゼラチンを入れてよく混ぜる。
- ③ ②をボウルに移し、氷水に入れたボウルに当て、よく混ぜながらとろみがつくまで冷ます。
- ④ ③を器に流し、ラップをかけて冷蔵庫で2時間以上冷やし固める。
- ⑤ <ゼリー>の分量のお湯を80°Cくらいまで冷ましてから粉ゼラチンを入れよく混ぜる。2つに分け、かき氷シロップを水色、ブルーに色づくように調節しながら混ぜ合わせる。
- ⑥ ⑤をバットに流し、ラップをかけて冷蔵庫で1時間以上冷やし固める。
- ⑦ ⑥が固まったら、クラッシュさせるようにスプーンで掻き出す。
- ⑧ パannaコッタの上にゼリーを盛り付け、ミントなどで飾って出来上がり。

動画はこちら!



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!

お酒にも合うおつまみレシピ教えて

すこ〜くおいしいのに、ササッと作れちゃう、
お酒にも合う、ご自慢のおつまみレシピを
教えてください。

グッときたレシピを教えてくださいました方の
中から3名に以下の特典をプレゼント!

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。



フォームは





こだわりの人気!

CO・OP 北海道モッツアレラチーズ

《ひとくちチェリータイプ》

北海道産生乳100%、
いろんな食材にプラスすれば、
リッチ感がアップ!

声からの評価

BREAK POINT 1

サラダにプラスして
リッチ感UP!

いつものサラダにちょっとトッピングするだけで特別感やリッチ感がアップ! イベントやお祝い事で特別感を出したいときにもおすすめです。カプレーゼなどにもよくご利用いただけます。

BREAK POINT 2

アレンジ自在!
いろいろな料理に使いやすい!

サラダ以外にも、ピザ、グラタン、パスタなどに加えて焼いたり炒めたり。切る必要がないのでそのままのせたり、加えたりしてご利用いただけます。

BREAK POINT 3

子どもにも人気!

ひとくちタイプなので食べやすく、子どものおやつに利用している組合員も多いです。食感や味わいなども子どもに人気です。

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。



組合員のおすすめ POINT

クリスマスや誕生日などのパーティーに、ととても助かります。子どもも好きで、モチモチだあとおいしく食べています。
(30代 生協加入歴2年以上〜3年未満)

このモッツアレラを入れるだけで、毎朝食べる生サラダのグレードがアップします! カットする必要なくそのままさっとサラダの上のせるだけなので楽チンです!
(30代 生協加入歴1年以上〜2年未満)

見た目もかわいいので、ミニトマトやブロッコリーなどとサラダにしたり、ピザやパスタにのせたり、スープに浮かべるのもおすすめです。
(50代 生協加入歴20年以上〜30年未満)

切る手間もなく、切ったトマトと合わせてカプレーゼにすると最高です。トマト系パスタに最後に入れたいときも手間なく使えて便利で、何度も購入しています。
(30代 生協加入歴10年以上〜20年未満)

蜂蜜ダブルチーズトースト



ミルクキーでとにかくおいしい。トーストにダブルチーズで蜂蜜をかけて食べるのがお気に入りです!

モッツアレラチーズとアボカド トマトの韓国海苔あえ



オリーブオイルとひとつまみの塩であえるとおいしい!

チーズトンカツ



チーズが小ぶりでも扱いやすく、サラダや豚肉の薄切りを巻いてトンカツにしたりと応用が利きます!

日本生協連発行「CO・OPnavi」2022年5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

6月18日は父の日ですね! 母の日と比べて忘れられがちな父の日。そんなお父さん(ご主人)に日頃の感謝の気持ちを込めて…ふじこが父の日にピッタリな簡単で豪華なメニューをご紹介します!

「ホットプレートで作る石焼風ビンパ!」

とっても簡単なのでお子様と一緒に作ってみても楽しいかも! 最後に納豆を入れると、味がまるやかになってGOODだよ!



動画はこちら



ふじこ

梅雨の湿気対策！簡単に湿度を下げする方法とは？



梅雨の時期は湿度が高くなり、ジメジメした空気を不快に思うことが多くなります。気分の問題だけでなく、湿気が原因でカビやダニが発生しやすくなるなど、衛生面でも注意が必要です。梅雨の時期をできるだけ快適に過ごすためにも、梅雨の湿気対策をしっかり行いましょう。

カビに注意！

気温が高く湿度も上がる梅雨の時期は、カビにとっては絶好の繁殖条件が揃っています。カビはアトピー性皮膚炎や喘息などのアレルギー疾患の原因にもなり、中にはカビ毒をつくる種類のカビもあるんです。またカビはダニのエサになるので、梅雨の時期に湿気対策を行いカビを防止することは、衛生的に生活をするために大切です！



布団の湿気対策にも新聞紙が使える

布団を押し入れにしまうときは、すのこを置き、その上に布団を乗せて布団の下に空間を作ると、空気の通り道ができて湿気がたまりにくくなります。この時にすのこの下に新聞紙を入れておくと、さらに効果的に除湿できます。

基本は窓を開けて換気！雨の日だって換気しよう

室内はまめに換気することで、湿度を下げられます。換気をするときは、窓やドアを2カ所以上開けて空気の通り道を作ってあげることが大切です。押し入れやクローゼットなどの場所で扉が1カ所しかない場合は、扇風機やサーキュレーターを使うのがオススメです。扉を開けたまま、押し入れやクローゼットの中に向けて空気を送れば、中の空気が流れて効果的に換気できます。また雨の日は、外よりも室内の方が湿度が高くなっていることがあります。外の湿気が室内に入ってくるのを防ぐため、換気をしないのは逆効果です。雨の日でも換気するようにしましょう。

布団はクリーニングしてから収納を！

シーズンオフのお布団って、約半年は押し入れにしまいっぱなしにすることになりますよね。布団に残った湿気や汚れは、ダニやカビ・雑菌が繁殖するための栄養源となり、押し入れや収納の中で一気に増加します。ぜひ、汚れたままの布団をしまいこまないで、クリーニングに出しましょう。布団はクリーニングしてから収納することで、キレイに使い続けることができます。

押し入れや靴箱など狭い場所は小物で消臭・除湿

重曹

重曹には、消臭・除湿効果があります。お気に入りのアロマオイルを垂らすと、よい香りを楽しむこともできます。重曹は空き瓶などに多めに入れて蓋を開けたまま、靴箱やトイレなど、匂いや湿気が気になる場所に置きましょう。湿気を含んだ空気は下がる性質があるので、入れ物は低い場所に置きます。湿気を吸った重曹が固まってきたら取り替え時です。除湿剤として使用した重曹は、そのあと掃除のときにも使えますよ。

新聞紙

紙類は湿気を吸収する性質があります。中でも新聞紙は表面に細かい凹凸が多く、見た目以上に表面積が広いために湿気の吸収力に有効で消臭効果もあります。台所のシンク下の隙間、押し入れの中、家具の後ろなど、湿気が気になる場所に置いておくだけでもよいのですが、一度手でクシャクシャにしてから広げると、さらに表面積が増えてよく湿気を吸い取ってくれます。湿気を含んだ新聞紙は、定期的に取り替えましょう。

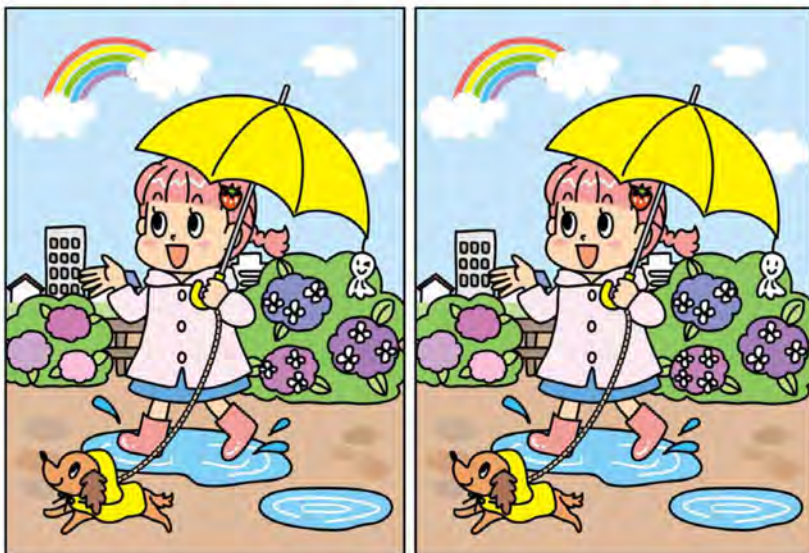
富士フィルム生協の宅配布団クリーニング

湿気や汚れを丸ごと水洗いでスッキリ！
生協だから安心！



6月の Quiz 間違いさがしに挑戦!

右と左の絵で違うところが3つあります。さがしてね。



- 回答方法** 違うところをこぼで記入してください。
例) 女の子の髪飾りの色が違う
- 応募期間** 5月29日(月)～6月9日(金)
※フォーム申込みの場合は6月11日(日)まで可
- 応募方法** 応募専用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。
- 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7月3日(月)～7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
はこちら →



5月の Quiz のこたえ

各動物の名前の尻尾を取る、つまり、語尾を取っていくと
サイ→い 豚→た モモンガ→が 猿→る
となり、繋げて読むと正解は「いたがる」でした！

南足柄市在住の組合員さん限定で

お買い物ツアーを トライアルで実施致しました!

免許返納などにより移動手段がなく、日頃お買い物へ自由に行けない高齢者の方々が、ご自身でお買い物を楽しんで頂くために、お買い物ツアーを企画しました。
今回は大井町のミマスモールへ行ってきました。その時の様子をご紹介します♪



両手いっぱいのお買い物。とても楽しそうでした♪

偶然再会して友人同士。一緒にお買い物を楽しまれてました!



イベント案内

<動画配信中>
ぜひご覧下さい♪



6/27(火)

ロコモ予防セミナー

ロコモティブシンドロームについての正しい理解と運動や生活習慣による予防法のお話をしていきます。
セミナーの後には、予防のための運動法を体験していただけます。

開催日 6月27日(火)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 10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 6月19日(月)



お申込みはこちらから



6/29(木)

管理栄養士による「食と健康セミナー」

第1回:暑さに負けない食生活

梅雨が明けると夏本番がやってきます。暑い夏を乗り切る為の食事のポイントについてお話をします。

開催日: 6月29日(木)14:00~15:15
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: 6月15日(木)



<イメージ>



内容

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

お申込みはこちらから



7/1(土)

夏の健康・体づくり相談会

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。

開催日 7月1日(土)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
持ち物 飲み物、汗拭きタオル、動きやすい服装
締切 6月23日(金)



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

お申込みはこちらから



無料送迎サービスをご利用頂けます

イベント当日は無料送迎車を運行します

- 大雄山線和田河原駅 ← ふれあいセンター
- 小田急線開成駅 → ふれあいセンター

行きも帰りもラクラクだね♪

お気軽にお電話ください



お申し込みは

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 9:00~17:00 (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・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。
- ・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。

イベントについて詳しくは...

LINE

でお友だち登録をすると最新の情報をお届けします

STEP1

QRコードを読み取り...

お友だち追加ボタンをタップします

STEP2

お友だち追加ボタンをタップします

週刊誌を毎週購入したい、英会話テキストを毎月購入したい...

そんなときは「**ざっしの毎号留置便**」が便利です!

1回のご登録で「**毎号**」お届けします



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ください



組合員限定 【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】

2023年 6月22日(木)
7月13日(木)
7月27日(木)

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】

6月9日(金)

【集合場所】

ふれあいセンター(南足柄市竹松741)



お申込みはQRコードまたは

TEL: 0120-046573 平日 9:00~17:00
富士フィルム生協 ニュージズ推進部

※参加者には後日、詳細のご案内を郵送します

