

みんなのひろば

今日の
テーマ

暑さを乗り切る工夫

過ごし方の知恵

家の中ばかりでただだせず、1日ひとつで良いので**今日これをしたと思える事をする**。友達と一緒にショッピングでも良いですよ。それとプランターで野菜作りをしたりして成長を楽しみに毎日過ごす。
(善通寺市 藤本さん)

5月頃より4時起床。食事、ウォーキング、家庭菜園、花の水やり、それから家事をします。**朝の涼いうちに外の事**、日が昇ると家の中の用事、もう10年位続けています。私ちなみに70才です。
(さぬき市 田中さん)

毎年作っている**緑のカーテン**。去年初めてパッションフルーツで作りました。葉っぱが大きくて日かげがいっぱいで、おまけに果実もついておいしくいただきました。お試しあれです。
(琴平町 鈴木さん)

500mlのペットボトルに**水を入れて冷凍庫で凍らせて扇風機の前に置く**と、涼しい風になります。あまり冷房を使いたくないけど、涼をとりたい時にオススメです。
(東かがわ市 すだちっこさん)

保冷剤を長い手ぬぐいにはさみ、首の後ろに当てて巻きつけています。冷凍してくり返し使えるので子どもとしています。手ぬぐいの薄さが丁度いいです。
(坂出市 I・Kさん)

食べ物で乗り切る!

子どものおやつで買う**スティックゼリー**を凍らせて食べます。カットマンゴーや4種のベリーミックスもシャーベット感覚で食べて涼みます。これにバナナの凍らせたのと牛乳でスムージーにしたりもします。
(東かがわ市 M.Aさん)

長芋のお好み焼き。長芋をすり、溶いた卵とあわせて空気を切るように混ぜます。キャベツとさくらえびをあわせて焼くだけで食欲がない時でも食べられます。
(三豊市 あ〜ちゃんさん)

私は**常温の物を飲んで**います。常温に冷ましたあめ湯、しょうが湯もおいしいですよ。
(観音寺市 みーちゃんのばあばさん)

レンジでチンしたニンニクの皮をむき、ホワイトリカーに、ニンニク、青シソ、氷砂糖を入れた**ニンニク酒**を毎年作っています。夕食時、主人が飲んでます。
(東かがわ市 畑仕事大好きさん)

赤・青シソを混ぜて煮詰めて**赤いシソジュース**をたくさん作ります。外出より帰った時、暑い夜はシソジュースを氷をたっぷり入れて飲むと生き返ります。コープの“ただの炭酸水”で割ると最高です。
(坂出市 天竺さん)

天竺さんに教えていただきました! 沸騰したお湯にシソの葉(赤・青400g)を入れ、葉の色が抜けたら取り出し、砂糖(1kg)とクエン酸(30g)を入れます。冷めたら冷蔵庫へ。

番外編

暑くても「暑い暑い」と言わないことです。いつも涼しい顔をすることにしています。
(丸亀市 高尾さん)

次回9月号のテーマ

「朝食はご飯とパンのどっち派ですか?」

皆さんが食べる朝食は「ご飯とパン」どちらですか?朝食に欠かせないものがあれば、そちらも教えてください。

何でもお便りコーナー

きゅうりを丸ごと

きゅうりを丸ごと一本、串にさして、ごま油、コープだししょうゆゆに1日漬けておく。とても美味しく食べられます。
丸亀市 大島さん

ラム肉を使っています

コープの精肉売り場でラム肉があります。大きさもちょうど良いことからお弁当に入れて使っています。クセがありませんが、さつと酒をかけ、たれも一緒にかけて煮込みます。おかずの一品で助かっていました。
高松市 いりちゃんさん



コープ各店舗で品揃えしています。(コープ多度津を除きます。)

声が掲載されて嬉しい

機関誌に自分の声が掲載されると嬉しいものです。子ども達にも「お母さんが書いた文が載ってる」と思わず自慢しちゃいます。隅々まで読んで自分の感想を書かないと...という気持ちになりますね。
綾歌郡 Nさん

機関誌5月号に
寄せられたメッセージ

我が家も定番になりました

食パンをバターをひいたフライパンで焼くという定番を見て早速やってみました。バターのこげた香りがなんともいえないてカリカリの食感。しばらく我が家も定番になりました。
まんの町 吉野さん

卵が使いやすいになりました

卵、確かにパックが開けやすく、賞味期限が1個ずつ印字されているのは、次の週の卵と一緒に冷蔵庫のトレーに並べた時、安心です。
丸亀市 M.Sさん

「機関誌モニター会」 今年度より始めました!

『まいこ〜ぶ』で気になっていた商品の話が聞けたり、試食もあって楽しかったです。



▲6月7日コープ牟礼での第1回「機関誌モニター会」には、9名のモニターさんにご参加頂きました。

2017.7
祝 第400号

『第400号』
●隔月(奇数月)に75,000部発行
●機関誌モニターさん154名

ご協力
ありがとうございます

▲声を届けて頂くモニターカード

2016.5
『第343号』創立50周年特集号

基本の分量を4人分から、2人分(又は作りやすい分量)へ。
(第382号2014.7)

2006.5
『第280号』(1000部)コープの産直をめぐりました

「るんるんクッキング」は組合員さんの声で進化しています!
「るんるんクッキングが両面にあるとノートに貼りづらい」の声で、裏面(4面)のみの掲載に。
(第378号 2013.11)

2000
『第300号』(2000部)