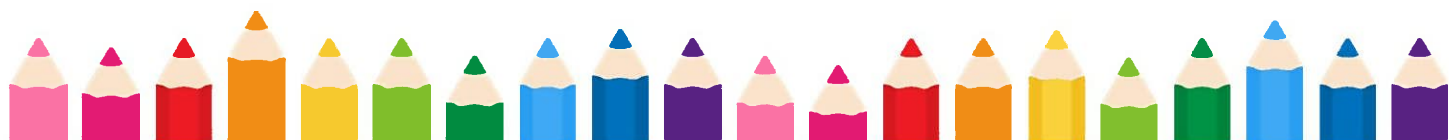




ふれんずクラブ通信

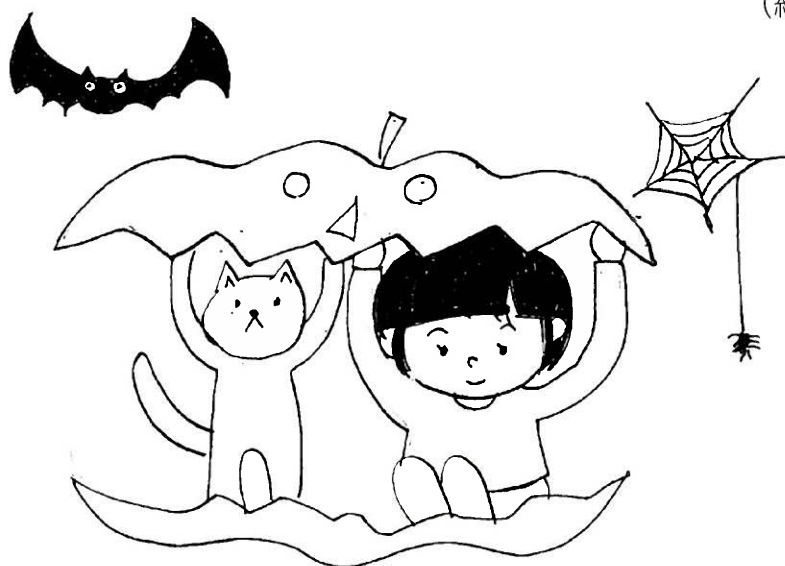
NO.19



2022年
10月



(絵：あげぱんクラブ Kさん)



(絵：ぴんくのネクタイ まりまりさん)

facebook



Instagram



※ それぞれにコープかがわの
ページがあるので、ぜひ見てね☆



こまめな手洗い



マスク着用



除菌・消毒



検温実施



こまめな換気

◎ ふれんずクラブを開催する際は、
新型コロナウイルスの感染予防に
留意しましょう。



こんな「おしゃべり」が広がりました♪



楽しいふれんずクラブ

- 毎月少人数での集まりも楽しいのですが、ふれんずクラブ通信によって他のクラブの話題や情報も知ることができて、ふれんずの輪が大きくなったように感じます。
【エムエム】
- 「暑い!! 暑い!!」のなか開催したふれんずクラブ本坊。待ったなしのおしゃべり会…コロナ禍で外出もままならない私たち高齢者グループの「憩いの場」「井戸端会議」完全にコープさんは高齢者福祉に貢献ですね。
【本坊】
- 普段はZoomで話しているが久しぶりに会って話した。深い話は合ってからじゃないと話せない。
【EHM】

高松商業 感動をありがとう!!



- 高商母校が負けました。残念！浅野君が屋中3年生の時、赤ちゃん授業を依頼されて娘を連れて行ったとき、浅野君に抱っこしてもらいました。こんなすごい人とは思っていませんでした。
【アル】
- 高松商業の球児の活躍に感動。猛暑の中、みんなすばらしい。ベスト8は夏の大会では52年ぶりだとか！すごい!!
【ローズマリー】

やっちまったなあ



- 8月のお試し商品、分ける前に家族が食べちゃって大慌て！コープのお店に慌てて探しに行きました。お店にあってよかった！
【ハビタート】
- 子どもが3人いると予定がごちゃごちゃになって、一番下の子の予定をすっかり忘れてしまっていたことがある。
【古高松B】

なんでやねん なんでやねん なんでやねん!!

- 今回は25日、26日に1泊で琴平に行きます。最初は北海道に4人で行く予定が、家族の反対、コロナ、コロナで鳥取の皆生温泉へ…。それも交通の便で体力的に無理、暑い時だし…。それでとうとう琴平です。残念、無念。去年も九州へと思ったのにレオマでした。来年来年と思っていたら、とうとうメンバーの2人は80歳です。毎年どこかへ旅行に行くのに貯金しているのですが、今年は靴に化けました。トホホ…

【四ツ葉】



各県方言サミット

- さぬきの方言の話になりました。特に高松。「せがない」・・・やりがいがない
張り合いがない
はげみがない
【ぴんくのネクタイ】
- 「ずんやり」って方言？雨がずんやり降るなあって言ったら「え？」って顔された。
【it's】
- TVで愛媛の人は「を」を「うお」(wo)と言っていると聞いた。うちの旦那は愛媛の人…今まで気づかなかったけど、よくよく聞いたら「うお」だったー(笑)
本人確認したら「当たり前や、前からそう言っていた!!」と長い結婚生活の中で初めて知ったよ。
【Persone allegra】
- おかげさまの3人の出身は香川西讃、高知、福岡。9月のふれんずクラブはさぬき弁、高知弁、博多弁を意識して使ってみるという企画をしています。
【おかげさま】





ちょっとおでかけ



- 臨海公園へ夕陽を見に行きました。34年前、瀬戸大橋が完成、開通。そのとき引っ越してきた。時の過ぎ去るはやさ。若い頃の話の暫ししながら夕陽を見つめました。夕陽を見ながら応援食のドーナツをいただきました。

【マーガレット】

- コープ牟礼店へ初めていきました。香川県のコープのいろんな店舗へ行ってみたいです。

【梅】

- 久しぶりに屋島水族館に行ったらエサやり体験がたくさんできて楽しかったです。(カワウソ、ペンギン、カメ、イルカ)



【コスモス】

- 3人で瀬戸芸の直島へ。気候も暑すぎず丸1日楽しめた。日頃の仕事の疲れも忘れて同じ県内でも違う土地に小旅行したようでとても楽しかった。お昼はたこめしを食べてとても満足でした。

【しよか】



フチャッとSDGs

- スーパーで購入したスイカの種を蒔いたら発芽して、なんと小柄なスイカになったそうです。甘さはお店の物よりは落ちるものの結構甘く、何よりみずみずしく美味しかったそう。その話に、うちも初めてかぼちゃの種を蒔いて育てているよとか、ズッキーニやそうめんうり、冬瓜など珍しいものにチャレンジしてみたとか…。園芸女子(笑)、口をそろえていうことには、楽しいけれど暑さで水かけにヘロヘロになった～真っ黒になった～でした(笑)。物価高の家計を助け、食卓を潤すことでしょ(^^)

【さくらんぼ】

- しまじろうでSDGsの「無関心はいけない」という歌に子どもたちがハマっています。ごみを見つけたら拾わないと小さいゴミになって魚が食べて、それをまた自分たちが食べてしまうという内容です。大人も気を付けたいと思いました。

【おねえさんず】



道しるべ

- 「話す」ことは「離す」こと。広報に載っていた言葉です。確かに、話しているうちに、不安とかマイナスなことが離れていく気がします。毎回しゃべって笑っています。

【タンポポ】

ちょっとええ話

- ○○町のプールへ中学生5人で琴電で行き、プール後大浴場に入ろうという話になり、受付で中学生は500円いるとのこと。みんな帰りの琴電代が足りなくなると、がっかりしていたら、おばちゃんが内緒で小人料金で入れてくれた。コロナで旅行にも行けない分、子どもたちに楽しい思い出を作ってくれたおばちゃんに感謝いたします。

【亀ちゃん】

ちょっと子どもと…

- 夏休みがやっと終わりが見えてきました。今年から小学生になった息子の宿題の多さにビックリ!! 1年生から大変です、親が…これがまだ5年間続くと思うとゾッとします。

【けんちゃん】

- 暑くて外で運動ができないので、YouTubeを見ながらダンスをする日々です。母はバテバテなのに子どもたちはいつまでもおどっている!!

【カルテット】



- 96歳のお母さんが自分で考え自分のごはんを作ること。頭を使うことのすばらしさがすごく分かった。毎日毎食、何にしようかと考えることが幸せかもしれないと思いました。

【仲良し会】



ちょっと教えてー

他のふれんずクラブさんに「伝えたいこと」や「聞いてみたいこと」のページです。関連するおしゃべりやアドバイスなどありましたら、ふれんずレターでお寄せください。



生協に離乳食がたくさんあると聞いたので、オススメや人気商品があれば知りたいです。

【親子だんらん】



香川は美味しいうどん屋さんがたくさんありますが、美味しいおそば屋さんがあれば教えてほしいです。

【お笑い女子会】



作り置きレシピでお弁当に入れられるおかず教えてください。

【まつやま】



髪にツヤがなくなっていく…ツヤのある髪にするためのおすすめトリートメント、何ですか？

【三木南②】



先日リフォームしました(水回り)。そしたら、鍋が新しい収納庫に入りきりません。フライパンや鍋って4人家族だと平均何個ぐらいあるのかしら？ また、鍋の取替時ってどう決めていますか？

【香川パートナーセンター】



足がよくつって困っています(ふくらはぎ)。〇〇〇して治りました！ ぜひ体験談、教えてください。

【フラワーズ1】



IHクッキングヒーターのがんこな焦げ付きを落とすのに、効果のある方法がありますか？(長年の蓄積でそうとう頑固です)

【真珠】



お風呂の床のピンクのカビを取れる洗剤でおすすめはありますか？

【さいたB&G】



ウチはこうしているよー ＜8月号のちょっと教えてーへの声＞



タオルのにおい対策

- 柔軟剤の時にハッカ油を2～3滴入れる。
- 酸素系のワイドハイターをキャップ1～1/2杯、洗剤と一緒に入れるのが一番。
- 洗濯用の重曹を使うといいですよ。
- お湯で洗っています。すすぎはもちろん水でOK!! 水で洗うより、においがマシな気がします。
- 汚れが気になりはじめたら替えます。

おすすめの日焼け止め

- CO・OP「かんたんUVカットスプレーB」
- サンシェルド「UVカットジェル」
- ロート製薬「スキンアクア トーンアップ UVエッセンス (ラベンダー)」
- ロート製薬「プロメディアル UVプロテクトミルク」
- アネッサ「ラロッシュ・ポゼ」
- 資生堂「2e ドゥーエ」
- こだわり自然化粧品「サンガードSG」

生活費を抑える工夫

- 冷蔵庫の整理整頓を心がけています。
- 週に1回は残りの野菜でカレーを作ります
- カット野菜やコープの冷凍野菜などを利用する
- 買い物は週一で。献立は1週間まとめて決めています。

からからになった 梅干しの食べ方

- イワシと一緒に炊いたら柔らかくなって食べられると思います。砂糖、(みりん)、しょうゆで味付けをして…

【フリートーククラブ】

- カラカラになった梅をお茶に塩こぶと入れて梅昆布茶、チューハイに入れて梅干しチューハイが好きです。

【ヒーローの会】

- 水に漬け塩抜きする人もいるようですが、私は表面の塩を拭いて、炊き立てごはん混ぜておにぎりにします。

【HAPPY3】

- 母は干し梅というのを作っています。天日でカラカラにして (種と実に分けることも) ビンに詰めておくと、子どもが食べています。

【ベルっこ】

栗の渋皮をきれいに剥く方法

- ハサミ型の皮むきがいいよ
- 少しの時間茹でる
- 水につける



マスク生活のかゆさ対策

- かゆくなる原因は乾燥だそうです。100均などでスプレー式のボトルを買って、化粧水を入れ、マスクを外した時に保湿してみてください。

【AIK】

布団の片づけ方

- IKEAのSKUBBに入れて立てて収納するようにしたら、クローゼットがスッキリしました。

【池田家の食卓】





CO・OP 応援食 国産野菜のドーナツ (Ca入り) を食べて



(絵：とんきちさん)

- 商品を購入することで応援となっているのも良いと思いました。

【JAM】

- 野菜が入っていて野菜嫌いな子どもも食べられました。

【さいたB&G】

- ものすごく柔らかくてびっくり！こういう小さいドーナツって、たいていかわいいイメージだったので、イメージを覆されました。味も良かったです。

【オークランド】

- 国産小麦、カルシウム、にんじん、かぼちゃ、トマトが入っているのに野菜の苦味みたいな味がなくて野菜嫌いな子どもにはいいなと思いました。私も野菜嫌いだけど美味しくてパクパク食べました。姪っ子が野菜を食べなくて困っていると聞いたので早速プチプレゼントしようと思います。

【古高松A】

ドーナツがとてもおいしかったです。

てんぷらドーナツが、すごく
おいしかったです

やさしいドーナツをいただきてうれしかった。

おかしがおいしかった

おいしかったです

【竜雲あけぼの
学園】



これ、ええで！

おすすめです。安

CO-OP かんてんパウダー (298円)
スティックタイプ (16本入り) 税

夏休みの
おやつ作り
に
毎月 みかん缶詰を使って
牛乳かんてんを作っています。はまりました
こつは 1/4 約 2 分煮とかすことのみ。
容器の底にみかんを敷いて、液を流すのみ
意外に早く固まりますよ (笑)
今度はこしあんを使って水羊かん作りします

【はるひか】

☆CO・OP ホイップピーナッツ クリーム (ピーナッツ粒入り)

すごく美味しい！

【it's】



☆CO・OP きらず揚げ

とにかく歯ごたえが気持ちいい！一人で一袋食べてしまうほどおいしいです。おからでできているので罪悪感もなく食べられます (笑)。あなたもきつとはまりますよ～ (^^)

【あげぱん】



☆CO・OP ふっくら卵の オムライス (冷凍)

孫が美味しいと言って食べてくれました。ババまたオムライスを買ってね、と言っていました。

【中央団地2班】





今月お届けしている商品

● CO・OP 北海道産小豆の ひとくち塩ようかん 10本

価格：298円
(税込 322円)

- 賞味期限：1年
- アレルギー：なし

店舗で取り扱い
しております。

こだわりポイント

北海道産小豆を風味にこだわり、自社で練り上げこしあんにし、伊豆大島近海の海水から作ったうまみのある塩を使って程よい塩加減に仕上げました。



11月のお試し商品



● CO・OP 国産小麦のミニロールケーキ 安納芋 (Ca入り) 10個入り

価格：298円
(税込 322円)



国産小麦の小麦粉で作った生地で、安納芋の味わいのクリームを巻いたミニサイズのロールケーキです。

※ お試し商品、及び通い袋 (通信・レター等) はご指定の方法 (共同購入・店舗・J1ステーション) で、
10月31日 (月) ~ 11月4日 (金) の間でお受け取りください。

ふれんずクラブ事務局 佐々木のつばやき



みなさんこんにちは！事務局の佐々木です。朝晩はだいぶ過ごしやすくなりましたね。朝玄関を出ると少しヒヤッとすることも増え、秋の訪れかな…？と感じる今日この頃。服装も半袖から長袖にチェンジしました。秋はもっぱら「食欲の秋」な私ですが、みなさんはいかがでしょう。

さて、先日テレビで「北海道では紅葉が始まりました」というニュースをしていました。早いなーと思いつつ、見頃になるとすごく綺麗なんだろうと思って見ていました。紅葉といえば京都の南禅寺が私の思い出深い場所です。というのも、通っていた高校が南禅寺の近くにあり、毎日の通学で眺めていました。春夏秋冬楽しめる通学路、観光客も多く歩きづらいなあと感じることもありましたが、それでも良い思い出です。香川でも紅葉スポットを見つけて、ゆっくりできたらいいと思います。

野菜たっぷり酢豚 (うまか酢豚を使って)



【ザ・マッチャンクラブ】さん
おすすめの「うまか酢豚」を
使ってみました♡



組合員参与
Mさん

材料

- ・うまか酢豚(冷凍) 1袋
- ・玉ねぎ、にんじん、しいたけ、ピーマン、ヤングコーン

作り方

- ① お好みの野菜を切る
- ② うまか酢豚と野菜を炒める。
- ③ 付属のタレを入れ、さらに炒める。

本当に簡単でした！
タレが多めなので、
野菜もたっぷり食べ
られました！

カット野菜を使っ
て忙しい時の時短
料理に！

インスタでも
ご覧ください♪



8月号で紹介した『アイスバーあずきで簡単お赤飯』について、
複数のクラブからご質問をいただきました。

水加減は？
どれくらい入れたらいい
のかわからない。

お答えします！



組合員理事
Tさん

普段お米を炊くときと一緒に
で大丈夫です！
もち米と米の合計が3合な
ら、3合分のお水を入れて
からアイスバーを入れ炊い
てください。

コープかがわからのお知らせ

CO・OP共済 ご当地コーすけ投票コンテスト

開催中♪

コーすけ誕生10周年を記念して、
47都道府県のご当地コーすけが
登場！！

投票期間：2022年9月1日(木)
～2022年11月30日(水)

投票いただいた方みなさんに、
オリジナル壁紙のプレゼントもあります。
また、人気の高かったご当地コーすけは、
CO・OP共済 LINEスタンプとして2月に配
信予定です。みなさんの投票でLINEスタ
ンプが決まります！
ぜひ投票してくださいね☆

コンテストの投票は
こちらから！



◎ お問い合わせ先



生活協同組合コープかがわ つながりづくり部

TEL：087-835-6806

✉：kumikatsu@kagawa.coop.or.jp

FAX：087-835-6848

