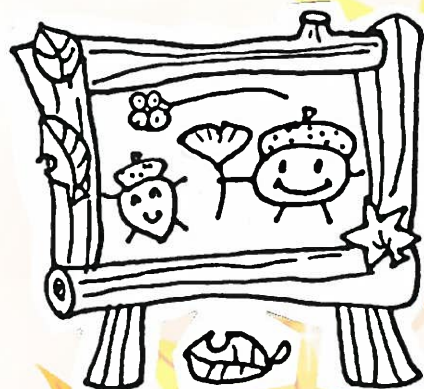
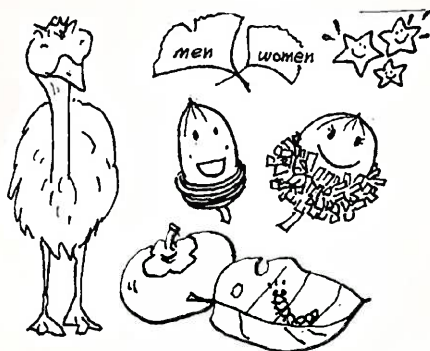


ふれんずクラブ通信

NO.31

2023年



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☆

たくさんの川柳 ありがとうございました

- 川柳を考えて楽しみました。
ほんま毎日毎日横でたかいびき。
頭にくるから…諦めるしかない
のでしょうかね(笑)

【たい焼】



わかる わかる！



ペットは可愛い!!

- Aさん家は何と珍しい「フクロモモンガ」
がいます。鳴き声がいろいろあるんです。
寂しい時は「ワン、ワン」エサをあげたり、
なでなでしたりすると「シューシュー」
とか「キュッキュッ」怒ると「ギイギイ」
あ〜可愛い!!

【アイフク〜♡】



- 今年の夏は暑くて冷房無しでは過ごせなく、
犬も涼しい所をよく知っていて朝冷房つけ
ていない時は玄関の土間の上。冷房が入る
と廊下、リビングと段々移動してきます。

【コスモ】

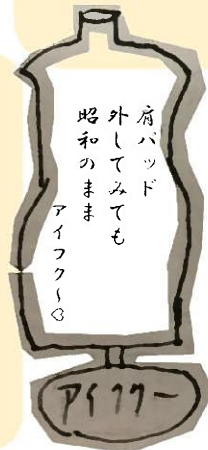
- 我が家の柴犬は17歳！昼夜逆転、目は見えず、
耳も聞こえず、でも食欲旺盛♡COOPさんが
来る度に「○○ちゃん長生きするんだよ〜」
と声をかけてくださり、夜中の散歩も元気！
元気！介護のごほうび(私)は、真っ暗な空に
美しい星！夏の大三角を見ながら、今日も
元気な○○ちゃんに感謝♡

【リカチャン】

愛すべき昭和

- この夏の暑さは昔の暑さと全く違うねをきっかけ
に昭和と令和の違いで盛り上がりました。高校野
球ではタイブレークはもちろんなくて水を飲むの
も禁止、坊主は当たり前。恋愛ではもちろんスマ
ホ、ケイタイはないので自宅電話のみ。ドキドキ
しながら電話をかけたし、遠距離恋愛では手紙を
書いたり…。不便だけど楽しかった昭和(笑)
私たちにとっては愛すべき昭和です。

【お笑い女子会】



パワフル90才☆



- 仲間の1人Yさんが90才になりました。
おめでとうございます。きれいな字を
書くし、ナンプレ(数独)も挑戦している
んです。「畑仕事もぼちぼちやけど」
いつまでもお元気でネ♡

【コスモスレディ】



27才息子成長中

- 27歳の息子さんが、神奈川県へ転勤になって
今まで炊事もあまりしなく、いつ行っても冷
蔵庫に食材が入っていないと言っていたのに、
今ではお弁当まで作って持って行っている
という事にみんなで驚きました。

【かしまし四人組】



気をつけないとね

- 車内にちょっと(15分位)と思いエンジン
(エアコン)付けたまま母を待たせていたら、
熱中症になり2日くらい入院しました。
エアコン付けてても危険な暑さ…☀
気をつけないと♡

【Persone allegre】

- 話題の中心は「災害」どこに逃げたらいい
の？防災用品どんなものをそろえてる？
等々…。今は自分で逃げられるけど、
10年後、20年後は1人で逃げられないかも
しれんから近所で助けあわんといかんね…
としみじみ話しました。

【チームコスモス】





レシピありがとう!



- «ちりめんと梅干しの炊き込みご飯»です。米2合、ちりめん40g、梅干し3コ、白だし、料理酒各大さじ1を加えて炊飯し、できたら梅干しの種を取り除き、ざっくりと混ぜると出来上がり。さっぱりしていました。

【みなとさくら】

- なすのペペロンチーノ
なすを細長く切る。耐熱皿にのせオリーブオイル、鷹の爪、すりおろしにんにく(チューブ可)、ラップしてレンジでチン! なすに火が通ったら白だしをかけて混ぜて完成♪

【ぴんくのネクタイ】

火を使わずに
便利!



- 今日、冷たい飲み物を出してくれました。見た目も味もミルクティー。麦茶に牛乳だそうです。(砂糖少々) すごくおいしかったですよ。

【笠田ブロッコリー】

- 納豆が苦手な私。
健康の為と買うものの賞味期限切れで処分が常でしたが、最近(何かで知った)べんり酢を少量入れて食べると思ったより食べやすく美味なことに気付きました。苦手意識のある方も一度お試しを~

【シャルドネ1】



- 「今晚のおかず何にする!？」
そうそう、この前じゃがギョーザ作ったよ。じゃがいも薄切りにして、ゴマ油でフライパンに並べて焼きます。その上にギョーザのタネを作って入れます。その上にまたじゃがいも薄切りを並べてフタをして焼いていきます。ポン酢で食べたら美味しいです。ズボラから出来たメニューかな!? 試しに作ってみて!!

【大道ファーム】



いいよー!

- 介護で大人のおむつの処理に介護用の消臭袋(20枚ぐらい)を使っていたけど、高いので100均で赤ちゃんのおむつ用(ピンクの袋)を使うようにした。40、50枚入りなどサイズによって入数違うけど、安くて助かる。

【M'sクラブ】

無印良品 嬉しいです

- 無印を扱ってくださってありがとうございます。情報交換ができてとてもよい機会になっており感謝しています。

【門前1A】

- 無印良品のカatalogが嬉しかったです。みんな保存しておくそうです。テレビのランキングで見たカレーをさっそく注文してみました。

【ばあーば】



さるかに合戦?!

- 山間部に自宅がありますので、たえず猿の被害が聞こえてきます。先日猿が3匹車庫の上で青い柿を食べているのを発見、追っ払おうとしました。慌てて屋根の古い波板の上を走って穴が開き、ぶら下がったのでチャンスと思い一撃したら怒って帰りました。3日ほどして同じ猿が仕返しかな? 修理した屋根の波板を走り回り、大きな音を立てて威嚇して帰っていきました。恐いですね~、また来るかな。

【福寿草】



伝言板

- 今、畜産のとうもろこしを作って頂ける方を探しています。よかったら連絡して下さい。よろしくお願い致します。

【May】

- 主人の親の家に普段使いの食器や法事用の一式そろった食器等がたくさん有ります。捨てるしかないのかなあ...

【すみれ】



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。



バス旅行

オススメのバス旅行
教えて下さい!!

【めい】



美味しいおかず

簡単で美味しいおかずがあったら
教えて下さい。火はあまり使いた
くないのでよろしく!

【仲良し会】



食欲の秋

みなさんにとって秋に欠かせない
食べ物って何ですか?

【AIK】

主人用に…笑

加齢臭(主人笑)によく効くシャンプー、
ボディソープを教えてください。

【お笑い女子会】



お祝い

子どもの誕生日のお祝いって何して
いますか? 家族で何食べる?
プレゼントは? 年齢で知りたいです。

【モカ・ラテ】



布団の後始末

帰省していた時に使用した寝具や
タオル等の後始末はどうしてる?

【Y'sハウス】

大人数の宿泊客を受け入れる時、
布団などはどうしていますか。

【アジュンマ】

気分転換?

イラッとした時の気持ちの
もち方は?

【おやこ】



ウチはこうしているよー 〈7月号のちょっと教えてーへの声〉

お祭りは何する?

【ピンクトントン】さんへ

- 大川地区では、若者はやっこ
子どもと年配者は一緒に獅子です。 【こずりん】
- 太鼓台です。実家が観音寺市で
大きな“ちょうさ”でした。 【ハビタート】
- 5地区が交代で挟箱(はさみばこ)を担ぎ
ます。でも若い担ぎ手がいなくて、この
先どうするか協議中です。 【さくら】





ウチはこうしているよー ＜7月号のちょっと教えてーへの声＞



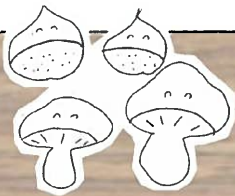
きな粉

【森もり】さんへ

- 牛乳に入れる
- ヨーグルトに混ぜる
- 塩を混ぜてご飯にかける
- 食パンにのせる



たくさんの
お答えありがとう♡



おいしい出汁

【ゆるふわ】さんへ

- 宅配カタログにもある「やすまるの
万能だし」オススメです！
【ベルっこ】
- お出汁がわりにかつおぶしやいりこを
ミキサーで粉末にしてそのままみそ汁
に入れています！
【つば】
- トマトやきのこでもおいしい出汁がでます。
生のままでもいいけど半日干してから使うと
うまみアップかな。

【いいね】

スマホのルール

【ちきりB】さんへ

- スマホは親の所有物。子どもには
「貸してあげている」というスタンス
を徹底している。
【ガーベラ】
- 小学生の間はGoogleファミリーリンクで
GPS管理できて、安心でしたよー。
【おかげさま】
- 小学生のスマホルール
夜9時以降は見ない。
【古高松B】

G対策

【みっきー】さんへ

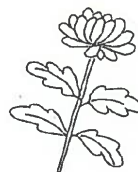
- 「ゴキブリムエンダー」にしたなら0匹に
なりました☆プシューとするだけで便利です!!
【おかげさま】
- やはりコープのホウ酸だんご。毎年使って
いますが、Gにあうことは少なくなったように
思います。
【瀬戸の3世代】
- 我が家はコープのゴキブリキャップ+外用の
ブラックキャップです。去年この対策が効い
たので今年も。
【古高松A】

【てんとう虫】さんへ

オススメ教えて～

【つば】さんへ

- ライスペーパーにチーズとウィンナー
を入れて巻いて茹でる。
【おひさま】
- あんこorフルーツorアイス+生クリーム
何を入れてもおいしいし、おもちみたい
になります。
【古高松南】



- チーズ+しらす+しそ+しょうゆ
夏の朝トースト。我が家では人気♡
【おねえさんず】
- 食パンにシーチキン+マヨ卵チンして
+マヨコロッケをサンドしたりしてます。
【わいわい会】



ふれんずクラブの様子を送ってくれました♪

【メダカ】

あえるパスタソース 3種アソートセット



- パスタだけでなく、うどんやそうめんにも使える。

【ホワイトリリーズ】

- パスタがなかったのでインスタント麺に混ぜた。

【松の上団地3班】

- ガーリックバター
たっぷりの青ネギみじん切りをのせて食べたよ。

- たらこカルボナーラ
青じそを細かく切ってのせて食べたよ。

- 高菜
ベーコンと薄切りの玉ネギを添えて食べたよ。

【サーパス西室町】

- たらこはポデサラのバージョンをたらこソースとマヨにしたらこれまたおいしかった。

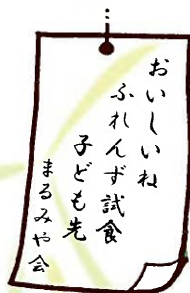
【親子三代】

- おいしい☆からめるだけだったので夏休み中の子どもに完全にお任せして、つけ合わせの一品が完成して大助かりでした。ありがとうございました！

【おねえさんず】

- そうめんにかからめて冷やして食べたらめっちゃおいしい(ガーリック)

【親子三代】



これ、ええで！



☆COOPの冷凍パスタ



よく職場のお昼ご飯に食べています。
あの値段で2食入っているのはうれしい!!

【YU'S】



☆サターアングギーミックス



大豆たっぷりとうふ1パックとたまご1個で混ぜて揚げると、周りカリカリでおいしく
できるよ！子どもすごい食べる。

【セントラル】

☆COOPクオリティ こだわりのおかき



こだわって作ったのが伝わってきます。(塩味が人気)

【美食女子会】

☆こめ油

コープ商品の何が一番好きか？
こめ油 などなど



【サニバレ9A】

☆お赤飯用 あずき水煮

他のものと比べて小豆が大きくてビックリ。汁と一緒にに入れて炊くだけなのでメッチャ簡単で美味しかったです。



【こずりん】

☆観音寺 JA香川県和田支店の なしソフトクリーム

すっごくおいしいらしい！食べないと夏が終わらん程だそう。食べたーい。



【セントラル】



今月のお届け商品



CO・OP 穀物ブレンド茶ティーバッグ

- 賞味期限：365日
- アレルギー：大豆

参考価格：428円
(税込 463円)

おすすめポイント

- ①お湯を注ぐだけで、ノンカフェイン穀物ブレンド茶が楽しめるティーバッグです。
- ②大麦や黒豆など9種の国産原料だけを使用しています。



次回のお試し商品

●CO・OP 3種のプチ洋菓子ミックス



マドレーヌ、ガトーショコラ、
チーズタルトのミックスです。

参考価格：328円
(税込 355円)

※ お試し商品、及び通い袋 (通信・レター等) はご指定の方法 (宅配・店舗・ロケーション) で、
10月30日 (月) ~ 11月3日 (金) の間でお受け取りください。

ふれんずクラブ事務局
たけうえ
武上のつぶやき



みなさんこんにちは。ふれんずクラブ事務局の武上です。
うだるような夏の暑さから一転、涼しさを感じられる季節になってきましたね。気温差で身体を悪くしないように気を付けていきましょう。

最近、運動不足がますます目立ってきているため、久しぶりに運動公園に足を運びました。少し走っただけで息切れてしまい、ほぼウォーキングとなりました。今後も「継続」を意識していきたいものです。

みなさまからのふれんずレターも楽しみにしています！

組合員さんの声を
参考に作ってみました!!



豚肉の紅茶豚

材料

- ・豚肉肩ロース : 500g
(豚カツ用)
- ・紅茶パック : 2〜3袋
- ・しょうゆ : 1/2カップ
- ・酒 : 1/4カップ
- ・みりん : 1/4カップ
- ・酢 : 1/4カップ

作り方

- ① たっぷりの水で、鍋にティーバッグを入れて紅茶を作る。
- ② 紅茶を沸騰させ、ティーパックを取り出して豚肉の中に入れる。
- ③ 煮立つまで強火、その後弱火で約20分煮込む。
- ④ 別の鍋で、調味料を混ぜて軽く沸騰させてタレを作る。
- ⑤ タレに豚肉を漬け込み、粗熱をとる。



コープかがわからのお知らせ

《JA香川県共同開発「ほんまもんどーナツ」
数量限定で販売します!》



生活協同組合 コープかがわ



JA香川県

☆ コープかがわの若手職員とJA香川県の若手職員とが互いに協力し、地域活性化へ繋げることを目的に、共同で新商品の開発に取り組みました。



【主な原材料】

さぬきの夢(小麦)
さくらたまご
ダイシモチ麦

県内産原材料に
こだわりました!

緑茶味も
あります🍵



完成したドーナツ
がこちら♪

☆ JAファーマーズマーケット讃さん広場(滝宮・飯山)、
コープかがわ全店にて順次販売しますので是非♡

◎ 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

