

ふれんず クラブ通信

NO.7

2021
10月



(絵:まんのう町 遊子さん)

- ◎ 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

- ◎ 一人ひとりが注意していきましょう



※ パソコンやスマートフォンを
使ったリモート開催も可能です

も く じ

- ◆こんなおしゃべりが広がりました・・・2 ページ
- ◆ちょっと教えてー
(伝えたいこと、聞きたいこと)・・・4 ページ
- ◆沖縄県産もずくスープを食べて
わたしのお気に入り・・・6 ページ
- ◆今月お届けしている商品
「黒糖ドーナツ棒」・・・7 ページ
- ◆11月のお試し商品
コープかがわからのお知らせ・・・8 ページ

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☆

こんな「おしゃべり」が広がりました♪

わが家流レシピ

- CO・OP「おいしい雑穀」1袋を米1.5合に混ぜて梅干し1をきざんで入れて炊く(種も)。色もきれい、酸味もあって美味しいよ♡



【はるひかふれんずクラブ】

- もものスムージーを作って飲みました。ももを皮ごと切ってジップロックに入れて凍らせて、ジューサーミキサーに凍ったもも、豆乳を入れて混ぜる。美味しいと言ってもらって、あと、ももを皮ごとミキサーに入れて混ぜるのは初めてで、無駄なく食べられるねと言ってくれました。



【さくらふれんずクラブ】



- 冷凍の「さばの味噌煮」を炊飯器に一袋とごはん2合で、きざみしょうが(ポイント)を入れて、炊き込みご飯にするとGood。

【てんとう虫ふれんずクラブ】

- ゴーヤ、にんじん、ピーマンを茹で、スライスした生の玉ねぎを加えて、コープのべんり酢で食べるとおいしい。

【仲良しふれんずクラブ】



- ゴーヤジュースを作って毎日飲んでいます。材料はゴーヤ、バナナ、牛乳、はちみつ、リンゴジュース(リンゴの代わり)+氷。それほど苦くないですよ。87才のおじいさんも飲みます。



【岡田リンゴふれんずクラブ】

台風に備えなきゃ

- 家の外回りの物が飛んでいく恐れがあるので、今のうちに点検しようと話し合いました。



【綾上シラユリふれんずクラブ】

- 台風で作っている野菜が全部だめになってしまったそうです。スーパーに行っても高くなっていました。こんなとき、冷凍野菜をストックしていると助かります。特に冷凍のほうれん草はいろんな料理に使えます。



【青空会ふれんずクラブ】

- 30年前から住んでいるので、家のメンテナンスもあちこち必要になってきた。最近雨どいに土や泥が溜まっているのか、草が生えているのを発見! いつもは気が付かない屋根やといも時々見ておかないとなあと話しました。

【チームコスモスふれんずクラブ】

- 非常食用 安心米(ひじきご飯)、いつ起こるか分からない災害時、便利だと思います。メニューもおかゆを含め豊富だし、味もしっかりしていておいしかった。値段が少し高いけど、少しずつ買い足して期限が古いのから少しずつ買い換えていきたい。



【丸西マーガレットふれんずクラブ】

ほっこり(˘o˘)

- コロナ感染拡大で集まることのできない状況です。おしゃべりはできなくても、散歩の途中などで元気なお姿を拝見したり、あいさつを交わしたりするとそれだけでホッとします。早く穏やかで楽しい日常が戻ってきて欲しいものです。

【さつきミッキーふれんずクラブ】

- 私達80歳前後の4人組です。この4人でたわいもない話をして笑ったりしてコーヒーをいただきました。(元気で1年でも長くコープさんにお世話になろうねと…)

【門前6班ふれんずクラブ】

- ラインテレビ通話で県外のおじいちゃんおばあちゃんとオンライン帰省で盛り上がりしました。

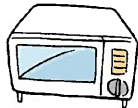
【アオハルふれんずクラブ】



おしゃべり色々

チーン生活

先日突然電子レンジが動かなくなりました。ほぼチーン生活の私にとってはピンチー。その日の内に電気屋にgo～で購入。コープのチャーハンチーン、牛丼チーン、枝豆チーン、あぶりチキンチーン、からあげチーン。宅配でチーンの商品を大量買って、夏休み中の毎日3食チーン生活大変助かっています。



【亀ちゃんふれんずクラブ】

コロナが収まったら…

ムカデに刺された… 去年作っておいたビワの葉エキスを塗った。コロナが収まったらみんなで作ろう！

【びすけっとふれんずクラブ】

スマホで注文できますが…

e ふれんず会員になってスマホで注文できるようになってとても助かっています。欲しい商品がたくさんあってノミネートするんですが、年金生活のため予算オーバーして、水曜日に削除するというちょっと悲しいことをしています。

【さちふれんずクラブ】

「金1」とは

私達3人は20年前にパソコン教室の生徒と先生として出会いました。ふれんずクラブの名前、「金1」とは、当時のパソコン教室の金曜日1時限クラスの略です。お金が一番ではありません。3人寄ればかましいと言いますが、3人揃ってランチはなかなか難しくなっています。

【金1ふれんずクラブ】

コロナ禍だけど…

自分のペースが大事です

コロナ禍で自分らしくストレスを溜めずに生活するには食事、趣味や運動のバランスが大切。でも自分で感じているより身体が疲労していることもあり、自分でがんばり過ぎずに自分のペースを見つけることが大事である。

【菜の花ふれんずクラブ】

ラジオ体操いいんです

健康作りについて、ラジオ体操まじめにやってみるとこれがいいんです。ウォーキングするにも毎日同じ場所だと飽きてくるし、近所の人によく会うので車で違うところへ行って歩くのもいいかもですね。参考にします。

【菜の花ふれんずクラブ】

久しぶりで手先に集中！！

4ヶ月余りぶりに先生に来ていただいてつまみ細工をした。久しぶりだったので手先に集中！！ お茶を飲んだり甘い物を食べて休みながら、なんとかユリの花1本完成しました。あと4本、夏休みの宿題。提出期限も採点もないけど暑さに負けずがんばろう！

【花かざりふれんずクラブ】



体重増加…

コロナ太りで体重増加、解消法として毎日NHKの朝の体操を孫と一緒に頑張ってます。また、朝5時半からウォーキングして足を鍛えています。

【スマイル会ふれんずクラブ】

アスリートのみなさん 感動をありがとう

毎日感動しています

オリンピックが始まり、アスリートの頑張りに毎日感動しています。苦しい練習に毎日耐えて世界が評価してくれる場を与えてあげられたことは素晴らしい！

【ここももふれんずクラブ】



元気をもらってます

オリンピックテレビ観戦して毎日若い人たちから元気をもらっています。やっぱりスポーツは素晴らしい！！

【まだごはんふれんずクラブ】

勇気や希望をもらってます

オリンピックでどんどんメダルGET！ コロナ新規感染者増加で不安な日々の中、勇気や希望をもらっています。新聞にも大きく写真が載って、とても賑やかで良いなと思います。

【毎日いろいろあるふれんずクラブ】



ちょっと教えてー

他のふれんずクラブのみなさんに「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下さい。



先日、主人と子どもの携帯を機種変更しました。その時、写真だけはパソコンに保存しておこうと思い…データ移行をすると（過去の写真と合わせて）1万枚以上、パソコンのハードディスクの中に入っていました。結婚式の写真や子どもの写真など、消したくないものばかり。でもハードディスクが壊れてしまったら写真も消える…。みなさんは写真や動画など、消したくない思い出の品（データ）をどう保存していますか？

【古高松Aふれんずクラブ】



ごはんを炊くのは炊飯器派？ それとも鍋派？
それぞれの長所、短所も聞いてみたいです。

【チームコスモスふれんずクラブ】



オリジナルのすだち活用法はありますか？

【真珠ふれんずクラブ】



社員食堂の私の卓上にはお湯を注いですぐに食べられるスープをストックしています。次回からもうすぐスープも仲間入りです。
お昼に簡単に食べられる常温保存できるもの（カップ麺以外）を教えてくださいー！

【アヒル組ふれんずクラブ】



フライパンの蓋って結構場所をとります。サイズの違うフライパンに1個ずつ購入するのももったいないし…小さいフライパンに大きい蓋をしたら露？でコンロが濡れます。コンパクト（薄型）で色んなサイズに合う蓋ってないですよーね…

【あんもちふれんずクラブ】



最近「ありがとう」と言いたいこと、何でしたか。

【アナベルふれんずクラブ】



洗濯機の掃除、どれ位のペースでしていますか？

【M'sクラブふれんずクラブ】



お風呂の洗剤は何か簡単で便利か教えて欲しい。

【令和ふれんずクラブ】



冷凍野菜ってどうなんだろう。MIXベジタブルなら使ったことはある。えだまめもおいしい。ほうれん草とかも便利です。冷凍野菜ってどう使っていますか？

【香川パートナーセンターふれんずクラブ】



県外へ出かけられない今、香川県内でオススメのお出かけスポットを教えてください。わが家では先日まんのう町の美霞洞渓谷へ行ってきました。山の中なので涼しく、カニや魚を捕まえたり、川遊びを満喫しました。

【林町オールスターふれんずクラブ】



CO・OPのししゃもを買い置きしています。フライパンで焼いた上に、野菜（玉ねぎ、にんじん、ピーマンなど）炒めて、コープのべんり酢で味付けして「ししゃも南蛮」にしています。みなさんの作り置きを教えてくださいー✿

【ひまわりふれんずクラブ】

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＞

そうめん

- ごま油、ラー油、七味を足して中華めん風。冷しゃぶのタレを使ってごまダレ風などの味変。
【綾歌ストロベリーふれんずクラブ】
- そうめんつゆにプチトマト、バジル、オリーブオイルを入れてます。
【菜の花ふれんずクラブ】
- むしどりを作って、豆乳ととりガラスープであたたか白湯風スープ。
【あじさいふれんずクラブ】
- 「なすそうめん」もおすすめ。ナスを拍子木切りにしてごま油で炒め、油揚げ、たかのつめ輪切りにめんつゆを入れ煮込み、これにつけておそうめんを食べます。めちゃ美味。
【UTIYAふれんずクラブ】

ベランダにハト

- 始めは光ものを吊ったり、来たらガンガン音で追い払いこんくらべ。最後は目の細い網ネットをコメリで買い貼ります。3階ですがハトの大群が来なくなりました。下の重しはペットボトルに水を入れて置いています。
【サクラふれんずクラブ】

広がった交流♪

梅ジュース

8月号 わが家の手作りジュースの話から・・・

- 炊飯器の保温機能で作る作り方が知りたい！
【明幸ふれんずクラブ】【城坤10ふれんずクラブ】

【作り方】

- ・ 汚れやヘタを取る。
- ・ 爪楊枝などで穴を開ける。
- ・ 梅1kgと氷砂糖1kgを炊飯器に入れ、保温スイッチオン。
- ・ 一晩置く。
- ・ 氷砂糖が溶けていなければ混ぜてしばらく置いておく。
【kokiふれんずクラブ】



断捨離

- 断捨離のやり方が分からない。同感です。断捨離の第一人者、やました ひでこさんの「ウチ 断捨離しました」がBSで放送されていて、「もったいない」と捨てられず不要なもので家がいっぱいになっているのを見えています。その番組の中で空間の大切さを教えてくれています。まだまだ「もったいない」気持ちを捨てられないのですが、目の前の物に向き合って、使わない物は思い切って処分して、快適さを味わっていきたいと思います。
【さくらふれんずクラブ】

冷蔵庫

- 夏場の冷凍庫、アイスや冷凍商品でパンパンになりがちですが、週末や月末は冷凍庫のものを優先して使うようにしています。忘れていた冷凍品が見つかったり、古いものから先に使うよう習慣をつけています。アイスの場所を作る。それ以上は買わない。
【わくわくふれんずクラブ】

＜7月号の ちょっと教えてーへの声＞

コロナ禍の楽しみ

- あまりにも楽しめることがないので、家でレクリエーション大会をしました。その中でとても面白いゲームを考えましたヨ。小さいカップゼリーをお皿に何個か出して、ツルっとしたお箸でつかんで移動させる、そのタイムを測って競い合う。かなり難しくて、でも応援に熱が入るし、それぞれのやり方に特徴あって感心したり、めちゃくちゃ面白かったです。ちなみに優勝は次女！ 6コの移動を1分32秒で。
【ベルっこふれんずクラブ】





沖縄県産もずくスープを食べて

- 温かい方と冷たい方両方試してみました。レモンを入れない場合は温かい方が好みでしたが、レモンを入れると冷たい方がグッドでした。夏は冷たくして飲むべしです。

【錦町たつきふれんずクラブ】

- モズクを今まで一度も口にしなかった小学生の○ちゃん(メンバーさんのお子さん)がなんともずくスープを食べました！しかも一人で完食～おいし～とのことでした(^^)

【さくらんぼふれんずクラブ】

- 以前に商品委員会に参加したとき「このスープは水でもスープになるから非常食にもなるので非常用バッグにも入れた」という話を聞いたことがある。

【ハビタートふれんずクラブ】

- 沖縄産もずくスープ…“沖縄”と聞くだけでうれしい…沖縄大好き人間です。コロナの影響で沖縄にも行けず、せめてもずくスープで沖縄を思っています。

【ばばーずふれんずクラブ】



- もずくの食感がはじけるようで楽しい。

【きょうことゆかいなななかまたちふれんずクラブ】

＊アレンジいろいろ＊

● ご飯を入れて雑炊風

● 豆腐を入れて
ボリュームup



● 玉子とうふや
おとうふのアンに

● うどんに使用。
しょうがも入れると
おいしい。

● 豆腐、山芋、えのきを追加



● オクラを入れて
歯ごたえアップ

● きゅうり、油揚げ、
らっきょ酢で食べると
おいしい。

わたしのお気に入り



前回「ごまごませんべい」のお試し商品をいただきましたが、「えびえびせんべい」という商品があり食べてみましたが、とても美味しいのでみなさんのご購入をおすすめします。

【キャベ3ふれんずクラブ】



「まめからくん」はおすすめです。わが家ではからあげといえば「まめからくん」。アレルギーであまり肉の食べられない息子もこれなら安心して食べられます。大豆アレルギーの方には申し訳ないのですが…

【V3こけっぴーふれんずクラブ】

神戸三田屋 焼ハンバーグ



ボイルするだけのハンバーグは手間が省けるうえに、レストランの味で大好評。

【こずりんふれんずクラブ】

おすすめ雑貨は「IHクッキングヒータークリーナー」です。ガラスの上のコゲは、これをつけてひと拭きするだけでとてもきれいになります。まるで魔法のクリーナーです。

【米米クラブふれんずクラブ】

コープアガー、フルーツミックス缶、ジュースでゼリーを作った。とても簡単に作れて好みの固さでおいしくできた。コーヒーゼリーも作ってみようかな。

【ひみつふれんずクラブ】

これ読んで作ってみました！
家にあるコップで簡単に作れました～♡



組合員理事
Mさん

今月お届けしている商品



●黒糖ドーナツ棒 8本

価格：258円 (税込279円)

- アレルギー表示：小麦、卵
- 賞味期限：120日

10月4回のまいこーぷ
に掲載予定です

ちょっとした気分転換に！

個包装なので、衛生面が気になるご時世にピッタリ！

こだわりポイント

- ① 国産小麦、沖縄県産黒糖を使用し、さっくりとした食感に仕上げています。
- ② 生地をスティック状にカットし食べやすい形にしたドーナツで、根強い人気のある商品です。生地表面に黒糖をからめて染み込ませた、甘くて香ばしいドーナツです。

おすすめの食べ方

オーブントースター等で温めると、少し違った食感を楽しむこともできます。



みんなの「おいしい」



黒糖の味と香りがしっかりしてて、小さいのに食べごたえがあります。コーヒーにもお茶にもぴったりです。
(ご利用の組合員さん)



黒糖の優しい甘さと、サクサクとした食感がよく合っていました。個包装されているので食べやすいです。
(ご利用の組合員さん)

ふれんずクラブ事務局 佐々木のつばやき



ふれんずクラブのみなさん、こんにちは。ふれんずクラブ事務局の佐々木です。少し前まで「暑い暑い…」と言っていたのに、いつの間にか朝晩はだいぶ過ごしやすくなりましたね。秋の虫の音を聞くと、「あ～秋だな～」と感じます。

この時期になると思い出すのは、私が通っていた大学で10月の3連休に開催される「風紋祭」という学園祭です。在学時はサークルや部活で模擬店を出したり、部活紹介で演武を披露したりと楽しんでいました。卒業してから遊びに行ったりおいしい海の幸などを食べに行ったりしていましたが、ここ2年程は行けていないんです…。落ちつきを取り戻したらまた行ってみたいです！友達にも会いたいですね(^_^)

さてさて、「〇〇の秋」とよく言いますが、みなさんは何を思い浮かべますか？もちろん私は「食欲の秋」です！おいしいものをいっぱい食べたいと思います！（笑）

11月のお試し商品



●チョコしゅー（Ca配合） 10袋入

価格：298円(税込321円)



カルシウム入りのチョコを入れた、一口サイズの小さなシュークリームです。

※ 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・コステーション）で、
11月1日（月）～11月5日（金）の間でお受け取りください。

コープかがわからのお知らせ

第9回

ママ∞フェスタ 2021

“ママ∞フェスタ”って？



子育て中のママと子どもが地域・企業・社会とつながり・つながるイベントです。香川で子育てをする主に0歳～就学前児童を持つママ、マタニティママが、前向きに子育てや生活、女性としての「今」を楽しみ、充実させる情報を得る場です！

コープかがわ
参加決定！

子育てに役立つコープ商品
や共済などをご案内します



- ・日時：11月3日（水・祝）10：00～15：00
- ・場所：サンメッセ香川1F 大展示場・屋外展示場
（高松市林町2217-1）
- ・参加費：無料（事前申込み制）
- ・主催者：NPO法人わははネット

● お申込みはこちら



● 過去のイベントの様子こちらから



※本イベントは一般社団法人日本展示会協会の「展示会業界における COVID-19 感染拡大予防ガイドライン」に沿って運営されます。

◎ お問い合わせ先



生活協同組合コープかがわ

TEL：087-835-6806

FAX：087-835-6848

組織部（ふれんずクラブ事務局）

✉：kumikatsu@kagawa.coop.or.jp

