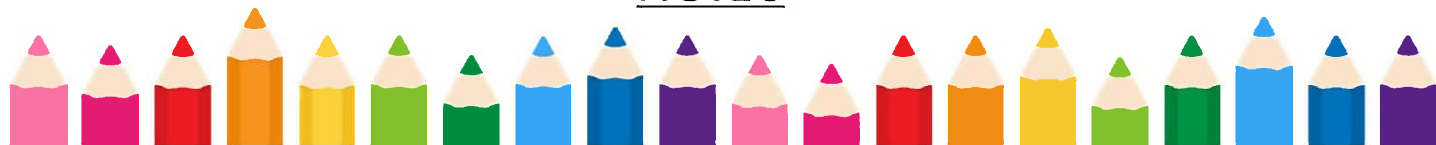




ふれんずクラブ通信

NO.16



2022年 7月



(絵：三豊市 まりまりさん)

みんなで 楽しく
『おしゃべり』
しましょう♪

「ふれんずクラブ」は毎月届くお試し商品を囲みながら、気の合う仲間との楽しいおしゃべりを通して、自分たちの暮らしをより豊かにしていく活動です。

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
- ◆神戸のパイを食べて、これ、ええで！
・・・6 ページ
- ◆今月お届けしている商品
「ビネガーゼリー」・・・7 ページ
- ◆コープかがわからのお知らせ・・・8 ページ

facebook



Instagram



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

こんな「おしゃべり」が広がりました♪

ふれんずクラブは宝の山

- ふれんずクラブでおしゃべりできて楽しい。「通信」を読んで知識が増え、元気もあって良かったと皆で言っています。【梅】
- 暮らしのヒントになること、仕事でヒントになること沢山!! 宝の山だ! と気づくメンバー。次回はもっとゆっくり話せるといいなあ〜【セントラル】
- 皆さんで南天九猿を作りました。ワイワイと楽しくできました。いかがですか? 話題は色々とおつという間の時間でした。



【あすなろ】

インスタでもご覧ください♪



母の日

- 母の日のプレゼント何をもらったかについて自慢話をしました。【下高野4班】
- ワークマンレディースのマウンテンパーカーがポケットいっぱいに入ってます。なんでも入れすぎて困るほど。娘の母の日プレゼントです。農家の私は、生協で綿100%のブラウスやデニムパンツを買っています。【アフタヌーン】
- 私は娘や息子、嫁に気を使って「今年からは母の日は何も要らんよ!」とLINEを入れてしまいました。本当に何も届かず寂しかったです。翌日に自分でスーパーのお花を買いました。自分にご褒美です。【すみれ】

ふれんずクラブで行ってきました♪

- 県民割得キャンペーンで4人で1泊旅行でした。久しぶりのお泊りで4人でおしゃべりして少し疲れしました。やはり、病気、年金、老後の不安とそれぞれ環境は違っても前向きに力合わせ、助けあって楽しくいきたいと願っています。【四ツ葉】
- 12時半にでて荘内半島に行き、フラワーパークで写真を撮ったり、山や海の景色を楽しみ、ふれんずクラブのおかげで1ヶ月に1度会えるので楽しい。【koki】

レシピ

- 人参シリシリ
 - ①人参は皮つきのまま縦に4等分し、繊維に沿ってスライサーで千切りにする
 - ②ボールに水と人参を入れ、サッと水にさらして水気をよく切っておく
 - ③熱したフライパンにバターをいれて人参を入れ、火がとおり色鮮やかになるまで炒める
 - ④辛子明太子を入れて全体をよく混ぜ、塩、こしょう、醤油で味をととのえる【ビッグフット】

こんな季節になりました

- 田植えの時期となりあちらこちらの田んぼで田植え機が見えます。我が家でも4月30日に田植えをしました。息子が植えてくれたので私は楽でした。頑張って手伝いをしてくれた孫に今年初めてご褒美に1000円ずつお小遣いをあげたのですが、いかがなものですかね。【キャベ3】
- キウイ畑では受粉作業がまっさかり。人の手を使ってキウイの花に受粉している。【アナベル】

シ ニ ア あ る あ る

・GWも終わり、孫がやってきました。
72才の彼女は20才の孫のお泊り。
80才の私は27才の孫が3泊。
この年になると疲れるわ！布団もそのまま！
72才の彼女も「同じですよ！疲れました！」
昔から孫は
「来て良し（嬉し） 帰って良し（嬉し）」

【おしゃべり会】

・年齢的に60代半ばになると物忘れが多く、
有名人の名前が中々思い出せず、エピソード
までは出てくるけれど肝心の名前が誰一
（メンバー）思い出せずひと騒動し、笑って
過ごしたもの一抹の不安が・・・

【シャルドネ1】

・子供食堂とかをテレビで見ましたが、
老人食堂とかはないのですか？

【松の上団地3班】

・GWも終わり久しぶりに開催しました。
旅行に行った人から箱根が素晴らしかった話や、孫さんに2年ぶりに再会し成長を喜んだ反面息子さんの頭がはげあがってきたのを見てさびしく思ったという人がいて大笑いしました。

【川東11班（パッチワーク）】

・メンバーの1人に子どもさんが小学生の時のスポ少で仲良くなったママ友と、70代になった今も定期的に集まってはにぎやかに楽しんでいる人がいます。
私も子供のスポ少から部活、手が離れて親の出番もなくなってきました。これから友達と自分達の楽しみを見つけて70,80代のおばあちゃん会目指していこうと話しています。

【真珠】

災 害 事 故 へ の 備 え

・毎月1日と15日はWeb災害用伝言版の体験利用が可能な日ということで、皆でWeb伝言板を実際に使って、自分のその時の状況をイメージして送り合ったりしました。実際にみると、こんな時はどうする？とかこんな時はこうしよう！とか問題点や案がでてきて考えさせられました。おやつのパイを食べながら、神戸の大震災の時のことを思い出したり南海トラフに関することや防災グッズなどの情報交換などもできて良かったです！

【いちご大福】

・私たちのグループは全員60代なので、いつどこで体が不調になるかもしれない。もし1人の時に倒れたら、誰に連絡してもらえばいいか、お互い知っておこうという話になりました。そしてそれぞれのスマホにお互いの娘や息子の連絡先を入力しました。長年コープを通して培ったご近所付き合い、コープに感謝して今後も続けていきたいと思います。

【チームコスモス】

S D G S

・現在少しずつ家の不用品の整理をしています。特に衣類が多く、不要な買い物をしていたことを反省。お気に入りだけを残して、大切に長く着ていこうと思っています。

【パンプキン】

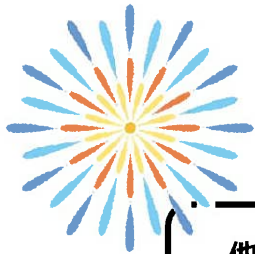
・自分達にできる身近なSDGs行動について、同封のパンフレットを見ながら話し合いました。そんな難しいことじゃないね。地道な行動だけど、こんなぐらいでいいよねって思わずに習慣化して行うことが大事なんだね。それぞれ2~3つの項目選びました！

・マイバックはもう当たり前のようにカバンに入ってる。
・最近割引シールがついている商品をSDGsのおかげではずかしくなく買える。
・道の駅のおかげで地元の野菜をいつでも買って食べれる。

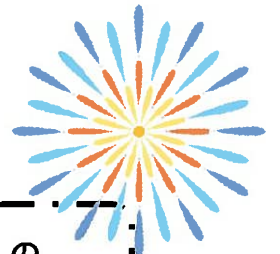
【さくらんぼ】

【かしまし四人組】





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。

夏の悩み

・これから暑くなって、熱中症や日焼けが心配になってきます。
何か手軽にできる対策はありますか？

【いちご】

・夏のマスク生活がやってきます。
夏のマスクの快適な使い方が知りたいです。

【たい焼】

・脇汗問題、皆さんはどうしてますか？

【蒼いりんご】

・草刈り、草抜きの極意がありましたら教えてください。

【財ノ神】

アレンジ教えて～

・おもちのアレンジ教えてください。

【あげぱん】

・おからを使った料理レシピを教えてください。

【アジュンマ】

・ホットケーキで混ぜて美味しいレシピや、つけて美味しいアイデア教えてください。

【つぼ】

・フリーズドライ商品でちょっとひと工夫でもっと美味しくなるレシピ教えてください。

【フラワーズ1】

・上手に野菜が中々摂取できません。
簡単に摂れる料理とかありますか？

【花金】

切実な悩み

・髪の毛の抜け毛対策が知りたい。

【さくら】

・誕生日や父の日、父親に渡すもの毎年すごく悩みます。

【古高松A】

どこ行く？何する？

・小豆島の観光の穴場など教えてください。

【花のすみれ】

・子供達が巣立った後の夫婦二人での生活どんな風に楽しんでいますか？

【いちご大福】

これ便利よ♪

・携帯のGoogle機能のカメラ検索は私の生活に潤いを与えてくれます。この機能が確実に教えてくれるのでスッキリします。私は主に花や鳥の名前を教えてください。

【こずりん】

↓↓↓ Googleカメラ検索はこのマークが目印↓↓↓



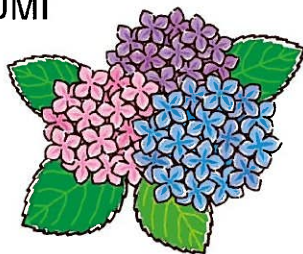
ウチはこうしているよー 〈5月号のちょっと教えてーへの声〉

お花スポット

・マンモスプレイパークTARUMI
(亀水中央公園)

・五岳の里

・まんのうのひまわり



・香南町の県園芸センター

・志々島の花畑

・紫雲出山のアジサイ

手巻き寿司の具材

・甘口たくあん

・シーチキンオニオン

・ほうれん草のナムル

・鶏の照り焼き

・こんぶの佃煮

・梅酢たくあん

・納豆

・いくら

・ウインナー

・きんぴらごぼう

・穴子や鰻の蒲焼

・ちりめん山椒

・卵焼き

・きゅうり

・肉そぼろ

・サラダ菜、青しそ

・カニカマ

おすすめの本

より少ない生き方
(ジョシュア・ベッカー)

金持ち父さん貧乏父さん
(ロバート・キヨサキ)

三島屋変調百物語
(宮部みゆき)

ヘルス

料理

・運動を無理なく続けると少し下がります。
アジ、サバ、イワシなどの青魚を食べると
HDLコレステロール(善玉)が上昇して体調
に良いと思います。

【梅】

・納豆を必ず食べるとコレステロールが
下がりました。

【めい】

・私は56才の時、白内障の手術をしました。
術後1週間はすっきりしませんが、その後は
くもりがはれ爽快です。夜、雨の日の運転が
楽になりました。

【ひまわり】

・きのこをレンチンして軽く塩コショウ
して、ブロッコリーときのこの上にチー
ズをのせてトースターで焼くとパクパク
食べてくれます。

【リカチャン】

・きのこ類とか苦手な野菜は小さく切って
ハンバーグに混ぜて作りました。

【ひまわり】



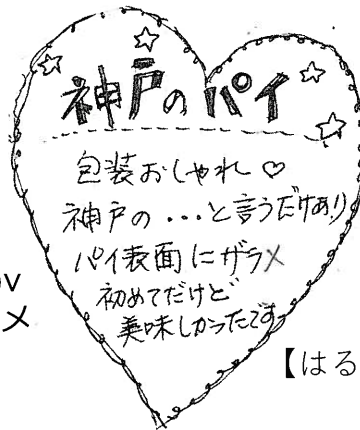
神戸のパイを食べて

・パイの周囲にまぶされた
ザラメの食感がとっても
美味しく感じました。
ミニサイズで食べやすい～。
ただ美味しすぎて、
もう一つ、もう一つだけ～、
う～～～手が止まらない(*^^)v
マーガリン、チョコチップ、ザラメ
ああ～カロリーが・・・
美味しいだけに悩ましい～
でも、おいしさには・・・

【さくらんぼ】

・パイといえば食べる時、こぼして
しまうところがあるけどそんな心配
はいらないミニサイズでパクンと食
べられるからいい。

【いいね】



【はるひか】

・パイ生地、チョコチップ、
ザラメと色々な味と食感が楽
しめて美味しい。毎回、コー
プのお菓子は丁寧に作り上げ
られていて、美味しいと私達
のふれんずクラブでは人気
上々です。

【菜の花】

・パイが小さくて美味しかった
です。個人的にはもう少しチョコ
チップが多いと嬉しいという
のが(笑)
今日のおやつで子供にも食べさ
すつもりですが、間違いなく子
供の好きな味だと思います。
今からにんやり笑う子供達の姿
が思い浮かびます。

【はあと】



これ、ええで！

あなごちらし寿司の素

今まで市販のもの含めて色々
買った中で1番美味しく家庭の
味がでる。

【こずりん】



淡路島産たまねぎのスープ

オススメして飲んでもらったら
具沢山で美味しかったと言って
もらいました。

【おにぎり】



にらタレ

めっちゃうまでオススメ！

【プライモーディアルポーチ】



ねばねばオクラとモロヘイヤのスープ

さっぱりとした味で、トロミが
あって美味しかった。

【ひまわり】



福神漬

カレーの時は毎回買ってます！

【JAM】



牛乳70%アイスバー

ミルク感が多いのにすごくさっぱり
しています。

【エイル】



コープサービス (エアコンクリーニング)

コープを通してエアコンクリーニング
をしたのですが、ダスキンさんがとて
もキレイにしてくれて大満足です。

【飯山トワイライト】

◎お問い合わせ先

(有) コープサービスかがわ

TEL 0120-4884-90

【月曜日～金曜日 9時～18時】

今月お届けしている商品



●ビネガーゼリー (ブルーベリー&玄米黒酢+ぶどう酢)

価格：198円
(税込 214円)

店舗で取り扱い
しています



●賞味期限：210日

●アレルギー：なし

こ だ わ り ポ イ ン ト

- ①CO・OPブルーベリー&玄米黒酢とフルーティーなぶどう酢を合わせた甘酸っぱく爽やかなゼリー。
- ②鉄と食物繊維も摂れるし、手軽に食べられます。

8月のお試し商品



●応援食国産野菜のドーナツ (Ca入り)

価格：258円
(税込279円)



お子さまのおやつに、ちょっとした小腹満たしにぴったりです！

※ 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・Jステーション) で
8月1日 (月) ~8月5日 (金) の間でお受け取りください。

ふれんずクラブ事務局
西原のつぶやき



みなさんこんにちは！気づけば梅雨にはいり、この季節がくると、あと半年で今年も終わりだなあといつも思います。6月は上の子の誕生日で4才を迎えました♪
誕生日のタイミングで何十年ぶりに岡山のおもちゃ王国に行ってみりました！大人になると中々いかない場所でも、子供ができると楽しんで遊べます(笑)
ひたすら遊び、温泉でゆっくりして帰宅。
温泉は最近子ども達がはまってしまい、2週間に1度ペースでいくように・・・。はしゃいで大騒ぎ。
娘を連れて温泉にはいると、色んな人から娘を見ては「ぴちぴちでかわいいのお～」「おしりがぷりぷり」と言われます(笑)
温泉といえば年齢層が高いイメージが強く、実際に子どもがはまってから温泉に何度か行きましたが、私の子供世代とまだ出会えてません(笑) 出会えることを心待ちにして温泉巡り引き続きしていきたいと思います♪

コープ商品で10分 簡単炒し豆腐

【はるひか】さんから頂いた
レシピで作ってみました♡



材料

- ・①北海道産野菜のみじん切りミックス
(人参、玉ねぎ、インゲン、ごぼう入り)・・・1袋(400g)
- ・②だいずたっぷりとうふ・・・200g×2
- ・③豚のあらびきミンチ・・・150g～200g
- ・卵・・・4個
- ・削り節・・・2g×3袋
- ・海苔・・・お好みで
- ・調味料・・・醤油・・・大さじ2～3、砂糖・・・大さじ1.5、酒、みりん・・・各大さじ1
- ・サラダ油(炒め用)、ごま油(仕上げ)



作り方

- ①サラダ油をひいて②の材料を全て入れ、ヘラで豆腐をくずしながら7分炒める
- ②調味料全ていれて炒めたあと、削り節をいれ混ぜる
- ③卵を割り入れて炒める
- ④ごま油をかけ、上に海苔をのせてできあがり！！

インスタでも
ご覧ください♪



ふれんずクラブの様子やお試し商品の声や写真等 インスタで投稿してみませんか？



気軽に投稿してみてください☆

まずはInstagramのアプリをダウンロードして登録！

- ・Instagramのフィード画面の右上に表示される
①を押し、②の投稿を押す。
- ・投稿したい写真を選択して
テキストに投稿したい内容を記入した後ろに
#ふれんずクラブ で投稿するだけ！！



※ # (ハッシュタグ) ですので# (シャープ) とは異なります

◎ お問い合わせ先



生活協同組合コープかがわ 組織部

TEL : 087-835-6806

FAX : 087-835-6848

✉ : kumikatsu@kagawa.coop.or.jp

