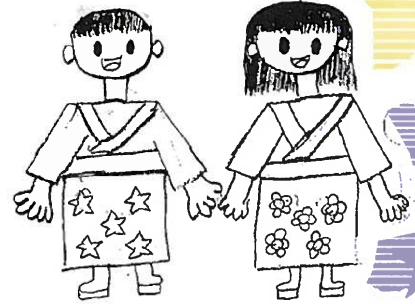


ふれんずクラブ通信

NO.28

2023年

7月



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「おしゃべり」が広がりました！

夫にもいろいろ…

- 今日この日（ふれんずクラブ）の為に主人がきれいなお花を用意してくれてみんな大絶賛。4時間止まることなくしゃべる、しゃべる。日頃のストレス解消しました。明日からも仕事、頑張ります。

【すみれ】

- 夫、私の話を最後まできかない、オチまできかない。私は夫のつまらない話でもオチまでちゃんときくの！（^_^）子どもの話はオチがなくてもきいてる。ムムムムム…

【It's】

- 夫あるあるを読んで いずこも同じかと思わされたが主人が居るから出るグチで1人になるとそれとも言えない。一緒に住んでる事の幸せ、感謝です。

【白鳥中央通り絵】



今年の梅仕事

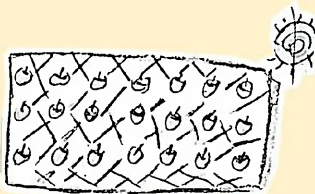
あがと
り。

- 梅の季節です。梅酒を作ります。今年、はじめてブランデーで作ってみようかと思います。コープでパープルクイーンを注文しました。梅シロップにします。

【まるみや会】

- 自宅の梅の木に梅がたくさんできました。梅干しを3~4年ぶりに作ります。

【さやおかき】



- 皆で収穫して梅シロップを作りました。どんな味になるか楽しみにしながら、毎日ビンをふっています。

【あけぼの ふじいろ】



おもしろ話



- お嫁に来て最初の頃、ワカメがあんなに増えるとは知らずに鍋いっぱいになって困ったけれど、当時牛を飼っていて、その牛に食べさせて家族には知られずに済んだという話を聞いて、“牛ってワカメ食べるんだ”とビックリしたわ。（今年で90歳になる人のお話です）

【レオ】

- マスクを外しはじめたら…知っている人なのに3年前と違う？変わったのか？自分もそうなのか？やだー！

【小町】

- 思春期の男子のご飯で夫婦ゲンカ夫…煮物、魚を食べないといけない。妻…男子で運動部なんだから肉でしょ。「ふれんず」での話…お互いの意見は間違っていないが、運動しているなら肉かな。

【ひだまり】

- 3人とも物忘れがひどくなり、お茶を飲み始めた時に覚えた言葉を解散の時には全員忘れていて大笑いしました。

【ここもも】



将来が楽しみです♥

- 小学校の集団登校のある日、一年生の女の子が転んでひざをすりむいていたのです。すると、五年生の男の子がサッ！と絆創膏を差し出したのです。その様子を見て、ウワぁ！すごい!! かつこいい!! 帰ってきたら息子のかばんの中に絆創膏を入れておこう。と思ったそうです。

【宇多津スヌーピー】

- 小学三年生の姪がいる組合員さんのお話です。算数がちょっと苦手な姪に、自作問題を出したそうです。「16時になったので運動場で遊んでいた10人の内、6人が家に帰りました。残ったのは何人？」姪の答え「16時下校やから、答えは0人」と、自信満々に答えた姿を見て、大笑いしたそうです◎

【お茶のみ会】



イラストいつも楽しみにしています

- 5月ふれんずクラブ通信の表紙のこいのぼりに感動しました。

【マーガレット】

- 通信のイラストやおたよりを見ながら、最近こいのぼりを見かけなくなったことや、家でたくさん集めて川やダムに泳がせていることなど話しました。住宅事情が変わっても、親が子を思う気持ちは(じいちゃん、ばあちゃんも含めて)一緒だね!! と。

【アイフク〜♡】

- こいのぼりの絵は全部左に向かって泳いでいるのはどうしてか? みんなで話すも描きやすいからってということになりました。

【コスモス】

左を向いて泳いでますね



楽しかった

GWの過ごし方

- COOP仲間の家の庭には手作りピザ釜があります。そこでピザパーティーを開き、楽しい連休のひとつときでした。贅沢なごちそうでした♡

【すずらん】

- 人生初のジップラインに挑戦しました! かなりの高さで怖かったけど50代にして鳥になるような爽快感が楽しかったですよー! また遊びたい!

【ちきりC】

どこですか?
チャレンジしたいなあ!



エミュー通信

- エミュー続報、ぜひぜひまた聞かせていただきたいです♡

【ちゅーりっぷ】

- エミューのひなは背の高さが80cm超え、大きいのは3kgを超えました。合鴨は田んぼで元気にお仕事中! 次の6月頃お仕事デビュー予定。

【アフタヌーン】

お答え
来てます♡

レシピの活用ありがとう



- 大根の葉でこんなに色々考えて料理する人がいるのでびっくりしました。お手本にして頑張って料理してみます。

【門前6班】

- 子どもが新玉ねぎが気に入ってシチュー、野菜焼などをしました。ふれんずクラブ通信に炊き込みご飯の作り方が載っていたので作ろうと思っています。

【まんだらじ】

- 新玉ねぎの炊き込みご飯について、バターとしょう油を入れなくてもベーコンを入れると美味しかった。もち米入れても美味しかった。

【にじいろ】



日本の文化を楽しみましょう

- 奇数月は大相撲が開催されるので、その月の15日間はもっぱら相撲の話で盛り上がります。

【さち】

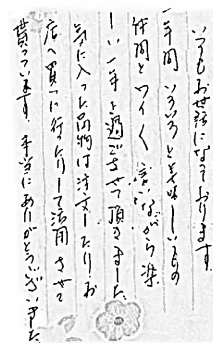


素敵なイラスト
にビックリ!

- 日本の伝統行事はたくさんありますが、どれくらいの行事を家でしていますか?

【B・シュガー】

お手紙頂きました
ありがとうございます





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。



朝ごはん

子ども達の朝ごはんがマンネリ化しています。子育て世代のママ、おばあちゃん
の知恵など「こうしてるよ♪」を教えてください!!

【西山上2班】

夫の扱い



夫に家事を手伝ってもらうには、
どうすればいいですか？

【シャルドネ2】

骨粗しょう症



骨粗しょう症にいい食べ物を
教えてください!!

【すみれ】

ぬか漬け



ぬか漬けにして食べるのにちょっと
変わった食材を教えてください。

【庵治11】

小バエ対策



暑くなってきた…小バエの
気になる季節。対策教えてください!!

【宇多津町役場2班】

蚊の対策



子ども（乳幼児）がいる場合、安全
に蚊よけできる方法はありませんか？

【いちご大福】



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＞

たくさんの
お答えありがとう♡

ぬいぐるみ

【仲良しファミリーズ】
さんへ

- メルカリで娘に売ってもらいました。

【hanazono】

- JAとかがやっている人形供養に出しています。愛着のあるものは供養してあげれば良いかと思います。

【ひまわり】

- よほど気に入っているもの以外は、思い切って全処分しました！

【B・シュガー】



ムシ対策

【YU'S】さん
【ビッグフット】さんへ

- 蚊の電流ラケット、昨年から愛用しています。「バチッ！」と電気が流れ、楽しく害虫対策！

【毎日いろいろある】

- ハエは止まっている所ではなく、飛んでいる所をうちわではたき落とすといいらしい。（主人 百発百中）

【おひな】

- アリの件…チョークで入り口を遮るように線を引くと入りにくくなります。

【ハビタート】



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〉

活用法 ～そうめん～

【おひさま】さんへ

- 余ったラーメンスープの素でスープを作ったり、コープのフリーズドライのたまごスープに入れたりしています。

【みかん】

- やっぱりビビン麺です！お好みの具材と甘辛コチュジャンたれで食べてみてください。



【タヒーズWEST】

活用法 ～春菊～

【いいね】さんへ

- 和風パスタにしてもいいですし、手の込んだ料理ならジェノベーゼソースみたいにおしゃれになりますよ♡

【キラキラレインボー】

- 塩少々とオリーブオイルで味付けるだけ。MIXナッツを砕いたものをトッピングすると香ばしい。カッテージチーズをかけると見た目も緑に白色で美味しく感じます。



【月下美人】

料理法 ～お魚～

【けんちゃん】さんへ

- サワラ、カレイなどのみそ漬けに玉ねぎ、エノキ、シメジなどをのせてアルミホイルで包み、フライパンで蒸すだけ。

【さくら】

- オリーブオイル蒸し
ぶり2切れに塩小1/3（酒小1/2、オリーブ油小1）加え、ラップをしてレンジで2分半。仕上げにオリーブ油をかけ、レモン、つぶマスタードを添える。

【ハッピー】

料理法 ～きくイモ～

【シャルドネ1】さんへ

- よく洗い、皮付きのまま薄くスライスし、塩コショウやごま油とシーチキンで和える。めちゃおいしいです♡

【お茶のみ会】

- チヂミ風にしては？
・ スライサーでスライスする。
・ お好み焼粉をふりかける。
・ 油をひき、フライパンで焼く



【門前1A】



私にはコレが効いたよ

花粉症

【ミュージン】さん
【令和】さんへ

食べ物

- ヨーグルト
- しそ
- 邪払のど飴

症状が出る前に

- 近大サブリ“青みかん”
- 病院の薬を飲む

症状緩和に

- ワセリンを塗る
- ユーカリオイルを吸う

ほかにも

- 床の拭き掃除をする
- 舌下療法（3～4年かかります）

防災意識

【さんばば】さん
【ひまわり】さんへ

- 災害時、お弁当やおにぎりは届くけど野菜がない…と聞き、マルチビタミンのサプリをストックしています。

【つば】

- ペットボトルの水と非常食を買い足しました。こまめにチェックが必要だと思いました。避難場所の確認も行いました。

【古高松A】

「玄関・納屋・車内に置いてる」って声もありました





オクラと海藻のおみそ汁



- 朝食や職場での昼食にも使いたい。

【プチドール】

- このシリーズはとてもおいしい!!
今回ののはとても海の香りがします。

【クーちゃん】

- これからの梅雨にみそ汁作っても
すぐ傷むので、フリーズドライは
とても便利です。

【コザレ北】



ネバネバパワーで
元気が出そう!

【すーとぴー】



夏バテしない
体をつくらう♡

- いつも文句の多い主人ですが何も言わず
完食。ネバネバ、シャキシャキが美味し
かったようです。

【ブーケ】

- オクラが汁物になると
思っていなかった。

【チューチュー】

- この商品は自分で作るより
おいしかったです。

【あぷりこっ】

- 旬の夏の野菜が入ってて、熱中症対策に
ぴったり。野菜苦手な人でも飲めそう。

【レインボー女子会】



これ、ええで!

詳しくはコチラ



☆国産5種類野菜の豆腐ハンバーグ

肉だけで作ったハンバーグのよう
おいしかった。野菜も多く入って
いたのでよかった。

【青木】



☆おくっとく便

新社会人になった娘が、一人暮らしで食に
困っているらしく、おくっとく便の書類を
もらって帰った。

【高松南】

☆松山あげ

独特のサクサク感で油抜きが不要
です。手で割って料理に入れるだ
けで味がぐっと上がり旨みが増す。
超おすすめです。

【菜の花】



☆山いもとろ〜り焼

カリッとしてふわふわして、
おいしかった。

【レインボー】



☆ソルテージ

すごく好き、買い置き10箱ある!!

【セントラル】



☆セフターENERGY

コスパよし!! すごく汚れが落ちる!
コープ入ってて使っていないのありえ
ない! くらいおすすめです。
どのメーカーより最強♡

【セントラル】





今月のお届け商品



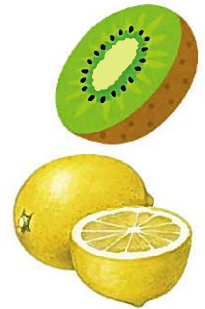
CO・OPグリーンスムージー 125ml

- 賞味期限：150日
- アレルギー：キウイ、リンゴ、バナナ

価格：78円
(税込 85円)

おすすめポイント

- ①キウイ風味のスムージーです。朝食やちょっとしたひとときにどうぞ。
- ②1食分（118g）の野菜を原料に使用。野菜汁60%+果汁40%となっています。



次回のお試し商品

● CO・OPあえるパスタソース 3種アソートセット 6食入

価格：398円
(税込 430円)



茹でたパスタにまぜるだけで
簡単に楽しめます。

※ 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、
7月31日（月）～8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 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（たけうえ）です。
今年も半分を迎え、時が流れるのはあっという間だと感じています。
さて、みなさんから送られてきたふれんずレターを読んでいると私宛てにメッセージをくださった方がいました。「同じく運動不足」ということで、最近サボりつつある運動を少しでも継続させていこうと思いました。
これから本格的に夏を迎え、猛暑の日々が続きます。運動の際にも水分補給をして熱中症にも気を付けていきましょう。これからもみなさんからのレターをお待ちしています！

「はるひか」ふれんずクラブさんの
レシピを参考に作ってみました!!



トマトジュースの ゼリー

材料

- ・水 : 400g
- ・トマトジュース : 200g
- ・砂糖 : 80g
- ・アガー : 16g
- ・レモン汁 : 少々



作り方

- ①砂糖とアガーをボウルで混ぜる。
- ②水を鍋に流し入れ、だまにならないように溶かしながら①を入れる。
- ③沸騰した後2分ほど待つ。
- ④トマトジュース、レモン汁を入れる。
- ⑤型に流し込む。

コープかがわからのお知らせ

ピースアクションリレー2023 in かがわ ～ 子どもたちに平和な未来を～

* ピースアクションに参加して、
“平和”について考えてみませんか？

- 日 時
7月29日（土）
10:00～12:00
- 場 所
ふらっと仏生山
(高松市仏生山交流センター)



四国4県の生協で取り組んでいる
ピースアクションリレー。
毎年、4県それぞれが取り組む平和活動を
リレー形式でつないで、広島へ「平和へ
の願い」を届けています。



ウクライナ出身、オレナさんの お話を聞いてみませんか？



ウクライナ ドニプロ市出身の
オレナと申します。今年1月か
ら日本に避難しています。今も
家族はまだウクライナにいます。

お申込みは
こちらから
どうぞ♪



他にも...

高松空襲体験談の
朗読

折鶴昇華再生作業の
紹介



◎ 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

つながりづくり部

✉ : kumikatsu@kagawa.coop.or.jp

