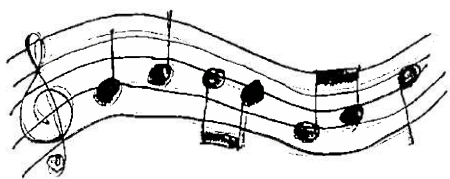
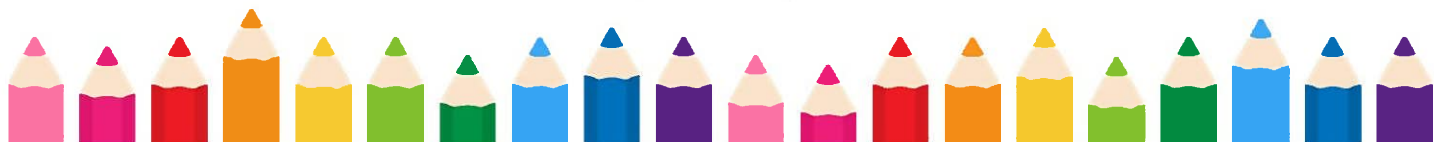


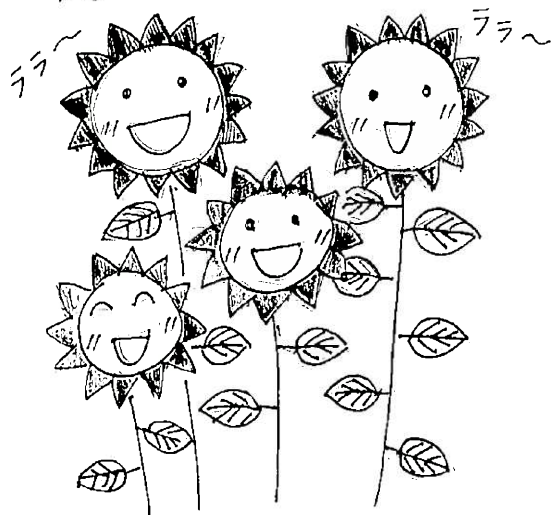


ふれんずクラブ通信

NO.17



2022年 8月



(絵：あげぱんクラブK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、自分たちのく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
- ◆揚げなすと生姜のスープを食べて、これ、ええで！
. 6 ページ
- ◆今月お届けしている商品
「応援食国産野菜のドーナツ」 7 ページ
- ◆コープかがわからのお知らせ 8 ページ

facebook



Instagram



◎ 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

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♡



● 職場での人間関係でストレスが溜まり、家で主人に話してもあまりわかってくれないが、月に1度ふれんずクラブに集まりおしゃべりすることで発散になります。今月は久しぶりにランチしながらゆっくりできました。

【オークランド】

● 3人でお弁当を買って食べてから色んな話をして楽しかったです。それぞれが色んな話をして、笑ったり、感心したりで皆ストレス発散できたと思います。ふれんずクラブの開催にあたって、LINE交換して連絡の取りあいができるようになり楽しくなりました。

【ストロベリー】



夏レシピ

🍷 さばの水煮 1/2缶 玉ねぎ 1/2個

玉ねぎをスライスし、その上にサバをのせ、べんり酢、又はマヨネーズをのせ食べる。ダイエットにも良い。

【さくら】

🍷 ランチを作りました。

冷しゃぶに「味付けもずく」をかけて食べました。変わった味で美味しいです。

【なかよし】

🍷 今週配達で届いた手のばしナンとカレーで昼食を一緒にしました。

冷凍ナンはトースターでチンするだけでお店気分が味わえます。

家庭菜園のキュウリとトマトなどでサラダと一緒に食べるとバランスも摂れて美味しかったです。

【パンプキン】

🍷 ズッキーニをいただき、調理方法を情報交換。

- ・バターできのこと類や他の野菜と炒める。
- ・蒸し焼きにして鰹節とだししょうゆで和える。

【門前1A】

自然を楽しむ

🍷 父（70代）が野菜作りに必死です。朝の5～6時くらいから外で作業しています。今は雑草とり、だんご虫、なめくじの虫取りに忙しそう。

母は熱中症が気になり何度も声掛けしますが、ひどい時はお昼まで外にいます。

母と私は怒って10時には一度家の中に入ってきて!!とルールを作りました。でも野菜を頂けるので大変助かっています。特に私の好物の豆類が嬉しすぎます。

お父さんアリガトウ♡

【亀ちゃん】

🍷 ふれんずメンバー全員「あじさい」が大好きで、土壌によって色が変わりますが、各ご自宅のあじさいの話になり自宅に無い色のあじさいが欲しくて「さし木」の仕方を教えて頂いて好きな色のあじさいを持ち帰りました。来年の楽しみが増えました。

【キタオカ】

🍷 マリーゴールドの種をまいて沢山苗を作りました。

昨年にナス、キュウリ、オクラ、トマトなどの苗の間に植えたところ害虫がほとんどつきませんでした。

今年も昨年と同じようにして無農薬の野菜作り頑張ります。

【ここもも】

🍷 夕方にウンカ（虫）がでてきて気持ちが悪いくらい怖かった。

（稲の時期にはでるらしい）

【四つ葉】



（絵：あげぱんクラブ Kさん）

おしゃべりいろいろ

固定費削減方法について

- 携帯を格安SIMに変えて
1人月7000円→月1000円になり、
家族で月12,000円、年144,000円削減成功
したこと。
自動車保険をネット保険に変えて
月12,000円→年24,000円
月10,000円、年120,000円節約できたこと。

【りんちゃん3】

発見したよ

- 先週生協の注文品で記入するところを間違えてしまって、生協のドリップコーヒーが箱で届いてびっくりしました。コーヒーにはこだわっていて好きなコーヒー豆があるのですが、初めて生協のドリップコーヒーを飲みました。これがまた美味しくてびっくり!!
新たな発見がありました。
- 刺身について元漁師に聞いた話です。
刺身は買ってきたまま食卓に出すのではなくてサッと水洗いして水分を拭き取ったほうが美味しい。

【ひまわり】

【ローズマリー】



またまた出ました方言問題！

- 「いんでくるわ」…一旦帰ってまた来るのかと
(意味：帰る) 思ってたって～
東讃では「いぬ」が使われる
- 「おせ」…………… 大人。
西讃、愛媛で使われる
- 「つか」「いた」… 下さい
「つか」は西讃、
「いた」は東讃で使われる
- 「ご」…………… 「ご」を語尾につけるのは
三豊・観音寺だけ
(例：見てご、貸してご)

【小町】

人間ドックに行きました

- 今回で4回目です。初めて行った時、病気が見つかってびっくりしたけど、思い切って受けて良かったと思っています。
原因はストレス。誰でもストレスを感じることはあると思うので、いかに溜めこまないで発散できるかがカギです。

【0Z会】

共感したよ～



【稲木SAM】さんの活動費で買ったものをみて

- ふれんずクラブ通信を集まった時3人で読みました。こーでもない、あーでもない…。いつも活動費でお茶とお菓子にしていたんですがトイレトペーパーでも良いのですね。コープ商品を試すのに良いなあと思い、次からそうしようと決めました。
次は何にしようかと話したけど決まてないので考え中です。

【あすな】

【亀ちゃん】さんの反抗期つらい…をみて

- 息子に言われたらつらいわな…。
2人やし、思春期を持つ親同士なので、他人事とは思えません。
おいしいご飯作って会話はいいかもしれませんが、心でつながってほしいです。
胃袋をつかむと「お腹すいた～」と帰ってきてくれると!!
見守る時間お互い頑張りましょう。

【おかげさま】



SDGs



- 山ゴミ拾いのボランティアに参加しました。たばこの吸い殻、空き缶、マスク等が道端に捨てられていました。これが海に流れて行って色々な社会問題になっていることを詳しく学習しました。
ゴミを見つけたらそのままにしないで1つからでも拾うようにしたいと思いました。

【シクラメン】

エンディングノートをしたいよ☆

- 全員高齢者なので終活でのエンディングノートの作成をしたいと思っています。
生協でエンディングノートの書き方の講習会があれば参加しようと思っています。

【スマイル会】

講習会お任せください！

3名以上の参加で開催できます。
時間帯、場所の詳細を決めさせて
いただきお伺いいたします☆

お問い合わせ先 LPA事務局

月～金 10時～17時 0878-67-2601

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。

生活費を抑えるためにどんな工夫をしていますか？食費や光熱費など。

【4世代】

母が漬けた梅干しが塩がふいて、からからになっています。

どうにかしたら食べられますか？

【仲良し会】

おすすめの日焼け止めありますか？

【池田家の食卓】

タオルのにおいが気になります。タオルはどのくらいで替えますか？

【まつやま】

雨の日の洗濯物、部屋干しのにおい対策どうしてますか？

【お笑い女子会】



昔ながらの塩ふき梅ぼし
梅雨時や暑い夏に！
ご飯1合に1個入って炊き
ます。炊きあがった梅ぼしは
ご飯にまぜ込んでみえてエ
体もシャキッ、お口もさっぱり。

布団のクリーニングいつ頃だしますか？

【令和】

布団の片づけ方教えてください。

【おかげさま】

マスク生活で顔がかゆくなります。

何かいい対策を教えてください。

【ももちゃん】



オキシクリーン
おすすめです☆

秋に向けて…

栗の渋皮を切らずにきれいにむく方法知りたい！

【綾歌ラズベリー】

そうめんアレンジ



↑テンションアップ↑

- 今年は「そうめん流し器」を買いました。夏休みになれば子供たちをビックリさせようとワクワクしています。
【さいたB & G】
- 冷やし中華そうめん…茹でたそうめんに冷やし中華の具材とスープをかける。
【プライモーディアルポーチ】
- トマトツナそうめん
トマトをザグ切りしてツナを和えてそうめんのにのせるだけ。
【こずりん】



他にも沢山のレシピをいただきました。ありがとうございます♪



あまったら～

- そうめんにかレーのルーをかけてカレーそうめんにします。
【おひさま】
- そうめんをメリケン粉の代わりにして山芋と卵をいれてお好み焼を作っていたテレビを見ました。私もしてみましたけど美味しかったです。
【にこにこクラブ】

ウチはこうしているよー 〈6月号のちょっと教えてーへの声〉



お昼にオススメの冷食



コープのロコモコやオムライス、カレーの冷凍食品が美味しかった！

【it's】

レンジでサクッと白身魚のフライ
お弁当箱にご飯、おかかしょうゆ、
ごはん、のり、白身魚、ソースの順に
重ねてのり弁を作っておく。



【リカチャン】



小あじの甘酢漬やさばの味噌煮、
中華丼の具

【岡田リンゴ】

コープの Pasta シリーズが大好きです。
職場のお昼ご飯に重宝しています。



【YU'S】

どこでお洋服買ってますか？



生協のカatalog

- ・上から下まで生協カatalogのスクロールです。
結構良い物があります。 【さくらんぼ】
- ・スクロールのカatalogで購入することが多いです。
(返品する時、担当さんが気持ちよく
「良いですよ」と言ってくれるから) 【ももちゃん】

他にも……

- ・ゆめタウン内のGolden Bear, DoCLASSE
など利用しています。
まだまだオシャレしたいですよ♥ 【はるひか】
- ・2ndSTREETというリサイクルショップおすすめ
です。かなりお安く買えるし全然古くなく、色
も分けてくれているのでごく選びやすいです。
【ムーミー】

すずめ対策

西村ジョイで買った膨らますとカラスの形になる鳥よけグッズを軒下に吊ると
すごい効果があったとメンバーが言っていました。

【菜の花】



オススメのベーカリー



- ・Aripan … くらやぎパン、レモンバター
- ・フラワー … 店員さんが感じがよく、
ベーカリー パンも高くなく最高♥
- ・アンシェンヌ … ラスク (コープー宮店内)
- ・よしもと … あんパン、クリームパン
- ・KAMO … 明太子パン、フレンチトースト
- ・BAKELY COBBLE … あんバターパン
- ・アールヌーボ … 玄米食パン
- ・カレンズ … フィセル明太子
- ・DailyYAMAZAKI … 四角のパン
(焼き印があり地域により
名前が違うそうです。)

オススメのコープのパン



クリームパン (2個入り)
(消費期限3日)

80%焼きクロワッサン
(賞味期限12日)



備蓄にも☆

coopモーニング
クロワッサン
(賞味期限45日)



冷凍のとろけるチーズの
もちもちしたパン
(賞味期限180日)



揚げなすと生姜のスープを食べて

お試し商品からこんなレシピがうまれたよー！

- あんかけにしてオムライスにかけても美味しいのでは！？

【みかん】

- コープの切り餅を小さく切って、スープの中に入れて食べるとまた違った味になり美味しかったです。

【マリイ】

- そうめんをいれて食べたらめちゃうちゃ美味しかった!!

【親子三代】



- シャキシャキのチンゲン菜とゴマと大豆ミートがふんわりしていて満足感があります。生姜であっさり、さっぱりしていて少しとろりとした感じが食べごたえ満点。

【平岡チェリー】

- フランスパンをこんがり焼いて小さくちぎっていても美味しいかも♪

【すずめの巣】

- はるさめをプラスして食べたら結構お腹が満たされました。【しすた〜ず】



これ、ええで！

☆鹿児島黒酢ドリンク



すごく飲みやすく、体がだるい、しんどい時には飲み切りサイズなのですごく良い！

【フラワーズ1】

☆ピリ辛チコレギサラダドレッシング



ピリ辛で食欲がない時にはちょうどいいです。

【大川支所A】

☆おいしいご飯



色々食べましたが、コープのが一番美味しかったです。

【氷上あじさい】

☆おいしい赤飯

安い！旨い！早い！の三拍子揃った商品。他の班員さんに食べてもらいましたが、大好評でした♪

【こずりん】



☆洗濯槽クリーナー（アスケー石鹸）



すごくよくとれる！
今まで使った中で一番!!
※縦型のみ使用可能です

【M's クラブ】

☆カビ取り先生



班でもカビがとれるということで人気です。
他のメーカーのカビ取りでとれなかったものでもとれる。

【絹島】

今月お届けしている商品



● 応援食 国産野菜のドーナツ (Ca入り)

価格：258円
(税込 279円)

- 賞味期限：90日
- アレルギー：小麦、卵、乳、大豆

店舗で取り扱い
しております。

こだわりポイント

国産小麦を使用した生地、3種の国産野菜（にんじん、かぼちゃ、トマト）を練り込み揚げたドーナツ。カルシウム入り。

9月のお試し商品



● みたらし餡が入ったお餅



国産もち粉を使用し柔らかく仕上げた餅生地
で、丸大豆使用の醤油を使ったみたらし餡を
包んであり、個包装なのでお手軽です♪

価格：298円 (税込322円)

※ 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、
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！

最近息子（4才）が、遅めのイヤイヤ期に突入しました。ちょっと
思い通りにいかなかったらギャン泣きして泣き止まない。。

泣き崩れた後は「ママ抱っこ」とせがみます。

それを娘（2才）は冷静にいつも見ています。

大人やなど、娘の真顔な表情を見ると思わず笑ってしまいます。

皆それぞれ個性があり、私の家族は見事に全員血液型が違います。

それを最近知る時があり、こんな珍しいことがあるんだと思った半
面、もし子供になにかあったら誰も輸血できない。。。とそんなこ
とまで考えてしまいました（笑）健康が一番ですね♪

私は暑い時期に入ってから体調も崩しやすくなり、栄養をとらなく
ちゃと思いながら中々暑さで食欲がでない負のループです。

皆さんも体調に気を付けてください!!!

コープのアイスバーあずきで 簡単お赤飯



材料

- ・もち米 1.5合
- ・米 3合
- ・アイスバー 4本



あとは、普通に炊くだけ！

【ピンクトントン】さんで
話題になったメニューを
作ってみました♡



甘くておいしい
お赤飯が簡単に
できました～♪

インスタは
こちら♪



コープかがわからのお知らせ

暮らし全般をサポート！ コープのサービス事業

お気軽に何でも
ご相談ください

どこに
お願いすれば
いいの？

ちょっとした
ことなんだけど



快適生活を応援します！

たとえば…

- ・ 不用品の処分
- ・ 水回りのトラブル
- ・ お庭のお手入れ、お困りごと
- ・ 畳、襖、障子、網戸の張替え
- ・ シロアリ、ハチ、害虫駆除 など

★詳しくはコープのサービスガイド、
ホームページをご覧ください。
店舗にも設置しています。

HPは
こちらから



◎お問い合わせ下記フリーコールまで何でもお気軽にご連絡ください！

フリーコール：0120-4884-90 【月曜日～金曜日 9:00～18:00】



◎ 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

