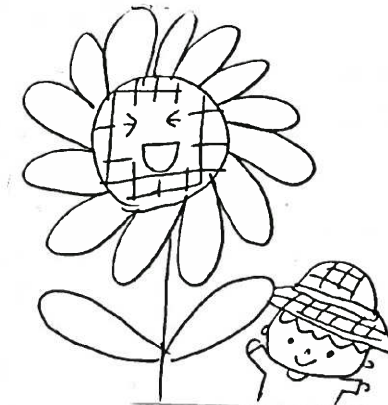
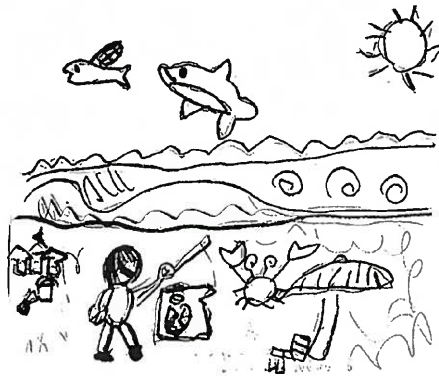
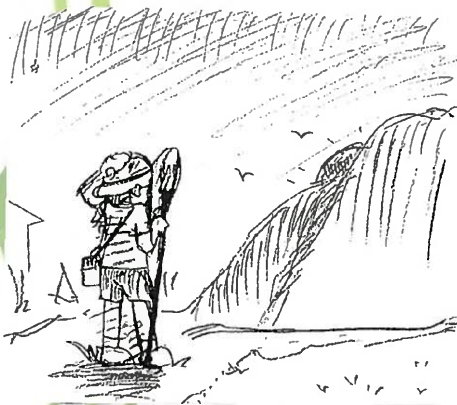


ふれんずクラブ通信

NO.29

2023年



いただきます

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！



♡近頃の夫たち♡

- 最近の男性は何でもできる!! 娘がなんにも出来なくなってきたしまっている!! 週に何回かは、家事の分担もさせてほしいとお願いしてしまった。

【コスモス】

- 高校生の子どものお弁当。お弁当づくりNG宣言をしている母に替わって父が毎朝せっせと作っている。ついでに自分の分も…。頑張れパパー！

【まるママ】

- 孫はかわいいよ。娘が妊娠した時は、父が甲斐甲斐しく世話をしてくれた。それを見た母は「私の時は何もしてくれなかったのに!!」と暴露話があり、娘と孫は別格だね、と。

【すみれ】

- 自分の夫や子どものお婿さんがしてくれる家事について。洗い物をしてくれるという意見が多かったです。

【もぐもぐクローバー】

グチもここで言えばスッキリ!!?



- ある土曜日8:20頃、JAの朝市に並んでいました。すると30分に門が開くすぐ前に私の横に立ち一緒に行こうとしました。後には50人くらい並んでいます。私より先に行くのですか?と言いました。その女の人が、「私、早く帰りたいから!」と言いました。腹が立ちました。皆さんどう思いますか?

【ひまわりおしゃべり】

- 毎日出るゴミ、ダンボールなど誰が捨てる? どうせするなら、ゴミ捨てとは集めて、分別して、捨てる。捨てるだけでゴミ捨てしたと思うのはやめてほしい…。洗濯にしても、取り込んだだけで洗濯したと言うのは…。

【お茶会】



皆さんの川柳・俳句・短歌も
お待ちしております!
レターに書いてみてね♪

ペットの癒しパワー♡

- わが家の猫（もも）が3月になくなり、86歳の母がショックで点滴に通う日々。5月に子猫一匹だけ捨てられたのか、病院に連れていくと“ももちゃん”がなくなった頃に生まれた子と。あー飼え、ということか。猫大好き母、毎日猫に話しかけ、遊び会話も増えて点滴ともさよなら。ペットの力はすごいです。

【マーガレット】



シィ〜 色々あいま〜す!



- 弁当作りで話が盛り上がりました。コロッと落ちたものも、時にはフーフーして入れたりしてネ、ゴメンナサイ。長く続けるには、こういうこともあるよネ。

【あなた】

- イラスト書くのが下手だし中々頭に浮かんでこないでふれんずクラブメンバーのご主人に頼んだところ、びっくりしました。上手だし発想がすごいなあって…。でも私の主人は「何に見える」と聞いたらカエル? って言うんですよ、本人ショック。どんな目してるんだ!

【仲良しファミリー】



なにに
見えますか?

ヒントはこのページの中に!

旅立ち…



- メンバーの息子さんが2月に結婚。珍しい仏前結婚式♡楽しみ♡お坊さんへのお茶出しの手伝いをさせていただく事になりました! 今から楽しみやらドキドキやら♡失敗しない様に頑張ろう!

【ぴんくのネクタイ】



- 俳句作ってみました。
“梅雨空に 親は旅立ち 子は巣立ち”

【タンポポ】

年を重ねても…



- 友人Nさんの75才のバースデー。コーヒーとお菓子で乾杯！これからは後期高齢者という特別な日、でも現れた彼女はステキなピンクが似合うかわいいおばあちゃん。今日からは後高生と呼ぶことにします。

【たんぽぽ】

- 少し前からコープさんの注文をアプリを使ってするようにしたので、それもプチチャレンジですね。（とても便利です）

【KIWI】

- 75才の誕生日に買って頂いたオカリナの練習をしています。4ヶ月たって吹ける曲も増えました。先日ラジオから「見上げてごらん夜の星を」のオカリナ演奏が流れてきました。私の演奏もこんな感じに柔らかく聞こえていたらうれしいなと思いました。

【ブルーベリー】

ちょっといいこと😊



- 浴室乾燥機を思い切って止めてみた。すると電気料金が7000円安くなった。しかし病院代だけは節約不可能…と笑ってしまいました。

【あんもち】

- コープ志度誕生祭にて、ガラポンで私の母は一等を!!娘が二等を当てました。『一族で当てるとは…すごっ!』



【スマイルフラワー】

- 本格的なバリ島料理が美味しい。インドネシア人が作っているから納得の味。（多度津にあるバリ島料理店「ワルンブッタ」）

【まるママ】



ストレスフリーで♪

- メンバーの一人が2週間の海外旅行に。旅行中、体調が最高に良くて、おまけに少しスリムになって帰ってきました。日本では目に見えない、感じないストレスがあるのかも。

【アジュンマ】

わが家の子ども・孫

- 話しかけるとウザがられるので「はよ塾行きなよ、遅刻やで」「明日テストやろ?勉強は?」とか言いたいけれど我慢して言うのをこらえています。あと同じ事を2回言うとうザがられるので、必要な事は一度だけ言うようにしてます。

【亀ちゃん】

- 娘達が観音寺の方にあるグランピングに行ったそうです。何の準備もせずに行っても大丈夫なほど全てそろっていて、食事も食べきれない位あったそうです。若い人達にはいいかもしれませんね。

【エイル】

- 時々、孫が学校帰りに寄ってくれます。お試し商品で戴いた“オクラと海藻のおみそ汁”とてもおいしいとお気に入り。お店に買いに走りましたが、間違ってもずくスープ買ってしまいました。次は空いた袋を見本に持って行かなければ…。

【お元気かい】

レシピありがとう☆



- きゅうりのからし漬け
きゅうり 1kg
酒 50cc
砂糖 120~130g
塩 40g
からし 20g

ビニール袋に全部一緒に入れ冷蔵庫へ4~5日すれば食べられます。一回ためしてみてね!

【さくらんぼ】

- 豆腐もち
豆腐 150g、片栗粉大3、砂糖大1
ラップして600W→1分30秒
きな粉や黒みつで



【おかげさま】



- 主人が作ってくれた玉ねぎの一品料理。玉ねぎの外皮を除き、十字に切り込みを入れ塩、こしょう、オリーブオイルをかけレンジで約4分位チンするだけ。

【みかん】

- 家では暗い雰囲気になっても、ふれんずクラブで話せば笑い話になるしストレスがたまらない(笑) なるように乗り越えていこうと!!

【Soraimu】

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。

きな粉はおいしい！

わらびもちの大量に残ったきな粉はどう使っていますか？

【森もり】



おいしい出汁

体に良いだし おいしい物あれば教えて下さい。

【ゆるふわ】

オススメ教えて～

ライスペーパーにはまっています。中に巻く“たね”いいのがあれば教えて。

【てんとう虫】

朝はパン派ですが、子ども達にピザトーストやジャムばかりでマンネリに…。手軽にできるおかずトースト教えて下さい。

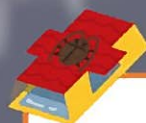
【つぼ】



ゴキブリ対策

私も最近「G」を見るようになって何の薬を置こうかと思っています。ホウ酸だんご？ゴキブリキャップ？

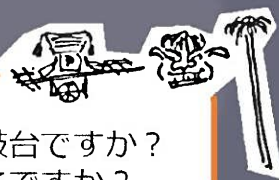
【みっきー】



お祭り

地区のお祭りは太鼓台ですか？獅子ですか？やっこですか？

【ピンクトントン】



スマホのルール

小学生でスマホ所持の方、「わが家のルール」何がありますか？

【ちきりB】



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＞



天ぷら油

【チームにこにこさんへ】



- こめ油を使っています。カラッとした仕上がりで気に入っています。3回使って、天ぷら、魚フライ、トンカツの順です。



【ひまわり】

- 米油orオリーブ油にするとおいしいですよ!! 油は少なめに、1回で使い切る事です!!



【和み】

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＞

家族写真

【清成】さんへ

- 子どものお誕生日や七五三などお祝い事で撮りました。最近は出張カメラマンさんも多く、自然でステキな写真を撮ってもらえますよ！
- 子どもの誕生日・結婚記念日等、節目節目でなんとなく家族集合して撮影しています。
- うち、年賀状に必ず家族写真を撮ってメインに入れています。

【けんちゃん】

【カルテット】

【UTIYA】

ペットのために ～サマーVer.～

【財/神】さんへ

- 我が家は保冷材を常に冷たいようにしてタオルで巻いて寝床に入れてやってます。飲み水にときどき氷も入れてやってます。

【ぴんくのネクタイ】

- 我が家はミストの扇風機をつけてます。去年はのりきれました。

【A・S・A】

夏のお弁当

【みかん】さん
【古高松A】さんへ

- お米は茶わんに入れて少し冷ましてから弁当箱に入れてました。
- 保冷剤代わりに自然解凍のものを入れる。野菜ジュースを凍らせてお弁当と一緒に♡お昼にいい感じに溶けてる。
- 冷たいおそうめん！麺はごま油をまぶしてくっつかないようにつけ汁は凍らせて。息子さんの高校時代、流行っていたそうです。

【まつやま】

【プライモーディアルポーチ】

【宇多津町役場2班】

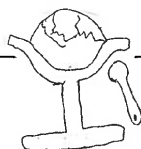
おやつ ～砂糖レス～

【キラキラレインボー】さんへ

- カンコロもち
- 焼き芋（冷・温）
- 干し芋
- ゆで卵
- ドライフルーツ



たくさんのお答えありがとう♡



アイス

【カルテット】さんへ

- シャトレゼ チョコバッキー
- KUBOTAの白くまくん
- チョコモナカジャンボ
- ガツンとみかん
- アイスボックス
- ピノ シーズンアソート
- COOPフローズンヨーグルト
- 丸永製菓 白くま
- 豊島美術館の“お米アイス”
- スーパーカップ バニラ
- パリパリバー バニラ
- 高知のアイスクリン
- ガリガリ君
- MOW3（モウスリー）
- COOPアイスチョコボール





グリーンキーパーコンパクト

- ちょっと小さめのサイズですが全然OK! サステナブルな取り組みに協力していきたいです。

【たんぽぽ】

- 再生紙100%という環境に優しいところが気に入った。

【トイさん】

- 「ポンッ」と机の上に置いても雑に扱いたくなくなる。ティッシュのイメージが変わりました。パッケージ効果!?(笑)

【親子三代】

- エコで使い勝手もよく、箱の始末もなく便利。持ち運びにもよい。



【はるひか】



これ、ええで!



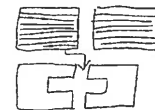
- 香川県民の節約術にピタシ!! (ケチな県民ショーに出てました)

【かるがも】

- 思った以上にソフトでよかった。しっかりしている。

【こあら】

- 家庭でのティッシュの消費が激しいので、半分に切って他のティッシュが入っていた箱に(これも半分に)入れて半分ずつ使っています。簡単にできるしオススメ!



【鶴尾】

- 今回のようにティッシュを頂いたら皆さんとても喜んでいました。

【松東ナイン】

☆そうめんつゆ ストレート

「暑いな」夕食はソーメンにしよう。コープのそうめんつゆストレートとても美味しいよ。使っているとやめられない。

【ザ・マッチャン】



☆ぬりぬり背中にやんこナース

1人で背中に軟膏が塗れるというすぐれもの。肉球シリコンと程よくしなる柄で、やさしくぬりぬりできるんだそう☆

【さくらんぼ】



☆さばの味噌煮&みぞれ煮

満場一致のおいしさ&手軽さ。でもここ数年で値段上がったよね~

【サーパス西室町】



☆ソフター

COOPの柔軟剤はにおいがきつくなくていい。いつも使っています。

【田・田】



☆美し牛乳

両親が美し牛乳を飲んで「この牛乳おいしい!!」と♡うれしかった

【M'sクラブ】



☆洗える高所のクモの巣ホコリとり

使い勝手が良く、買ってよかったです。おすすめです。

【飯山トワイライト】



パッケージが変わってます



今月のお届け商品



CO・OPあえるパスタソース 3種アソートセット 6食入

- 賞味期限：300日
- アレルギー：小麦、たまご、乳、サケ、大豆、鶏肉、豚肉、ゴマ

価格：398円
(税込 430円)

おすすめポイント

- ①茹でたパスタに雑ぜるだけで簡単おいしいパスタが楽しめるパスタソースセットです。
- ②たらこカルボナーラ2食、高菜2食、ガーリックバター醤油2食の6食分が入っています。



次回のお試し商品

●CO・OPひよっちサブレ 8枚

価格：218円
(税込 236円)



かわいらしいひよこの形をした
軽い食感のサブレです。

※ お試し商品、及び通い袋（通信・レター等）はご指定の方法（宅配・店舗・コステーション）で、
9月4日（月）～9月8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。今年もすごく暑いですね。屋外にいるときはもちろん、家の中でも熱中症にならないように気を付けましょう。こまめな水分補給やエアコンを活用しながら、健康第一で夏を乗り切っていきましょう！

さて、こんな暑い日が続くと元気がなくなりがちですが、うちの犬は元気いっぱい散歩に行きたがります。いつも夕方に散歩に連れていきますが、走り出すほどの勢いで出発しています！私も夏の暑さに負けないように過ごしていきたいと思いました。

みなさんからのレターも楽しみにしています！

「さくら」ふれんずクラブさんの
レシピを参考に作ってみました!!



じゃがいもモチ

材料（約25個分）

- ・じゃがいも : 約10個
- ・ピザ用チーズ : 150g
- ・片栗粉 : 適量



作り方

- ①じゃがいもを柔らかくなるまで湯がいて、つぶす。
- ②ピザ用チーズを混ぜて、片栗粉を入れて混ぜ合わせる。
- ③食べやすいサイズに分け、丸めてフライパンで焼く。



みたらしだんご風
(砂糖、しょう油で味付け)
にしても美味しい!

コープかがわからのお知らせ

《ライフプランアドバイザー(LPA)学習会に参加してみませんか?》



8月 9月

ご案内

参加
無料



学習会について
申込みなど詳しく
はこちらから♪



会場	8月	テーマ 金銭教育ほか	9月	テーマ いろいろ
コープ牟礼	28日 月	10:00 11:00 NISA	25日 月	10:00 11:00 火災保険・地震保険
コープ太田	22日 火	10:00 11:00 おやつゲーム	19日 火	10:00 11:00 ライフプラン/ 教育資金
コープ栗林	23日 水	10:00 11:00 シールで作る ライフプラン	20日 水	10:00 11:00 終活のおはなし交流会
コープ扇町	28日 月	13:00 14:00 シールで作る ライフプラン	25日 月	13:00 14:00 ライフプラン/ 家計管理
コープ香西	9日 水	10:00 11:00 カレーゲーム	13日 水	10:00 11:00 終活のおはなし交流会
コープ一宮	21日 月	13:00 14:00 年金/種類としくみ、 受け取り方	25日 月	13:00 14:00 終活/生前整理
コープ坂出	25日 金	13:00 14:00 おやつゲーム	22日 金	13:00 14:00 年金/種類としくみ、 受け取り方
コープ郡家	9日 水	10:00 11:00 おやつゲーム	13日 水	10:00 11:00 パートの働き方/ 主婦の壁
コープ観音寺	23日 水	10:00 11:00 おやつゲーム	27日 水	10:00 11:00 パートの働き方/ 主婦の壁

◎ 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

