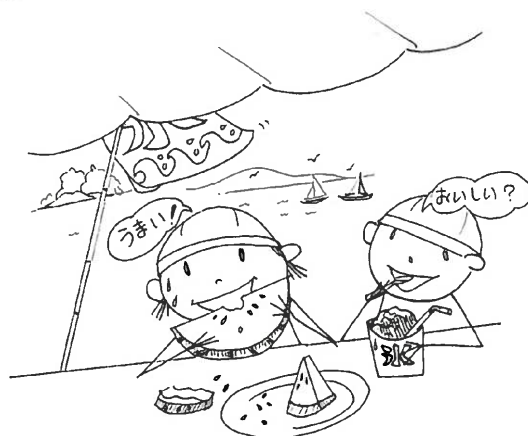


# ふれんず クラブ通信

NO.5

2021  
8月



(絵:まんのう町 遊子さん)

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。

◎ 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。

## 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
- ◆生乳つくり美しヨーグルトを食べて・・・6 ページ
- ◆今月お届けしている商品  
「沖縄県産もずくスープ」・・・7 ページ
- ◆9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♪

### わが家の手作りジュース

- 梅ジュースを炊飯器の保温機能で作ると一晩で完成したよ。初耳！ チャレンジしてみよう～。  
爽やかな味わいは、これからの暑い季節にぴったりね。



【koki ふれんずクラブ】

- スタッフが今年も手作りジュースを持ってきました。  
今回はイヨカン、リンゴ、パイナップル。牛乳や炭酸で割って飲むとめちゃめちゃ美味しい！！



【ふなっちふれんずクラブ】

- 農作業で疲れた時に水分補給をするために、シロップジュースを飲むと良いとのこと、その作り方を聞きました。  
今この季節で採れる果実に食酢、氷砂糖を加えるだけ。一ヶ月もすれば飲めるらしい。水または炭酸水で薄める。体にも良いらしい！クエン酸、糖分、アミノ酸、カリウム etc. 疲労回復にも役立っているとのことでした。

【青木ふれんずクラブ】

- 梅干し作りや梅ジュースについて、手間はかかるが自分で作ると添加物がなくていい。梅：砂糖を1：1で作ると3年物でもおいしく飲める。

【アフタヌーンふれんずクラブ】

### 私の健康づくり

- 健康の話になりました。毎日食して何が身体に良いか話がはずみました。ヨーグルトには免疫力をあげる効果があり、また、腸活のため、いろいろ工夫をして食べている人が多いようです。

【陶 仲良し会ふれんずクラブ】

- 運動不足の解消  
・習慣化すること… 階段を見たら使用するなど、日常いつものところでルールを作る。  
例) 洗面台の前に立ったら、かかとの上げ下げ×10  
・ご褒美があるほうが続く人は、スマホのアプリ「dヘルス」「コークオン」。  
歩数で「dポイント」や「コカ・コーラ自販機のドリンクチケット」がもらえます。

【ちゅうりっぷふれんずクラブ】

- 食物繊維が豊富なオートミールが腸にいいらしいよ。これをご飯代わりに食べて40kgも体重を落とした人がいるんだって

【マーガレットふれんずクラブ】

- ウォーキング始めました。一日一時間。近所だと人に会いまくってまともに歩けないので、車で少し離れた所まで行って、そこから歩きます。



【ベルッこふれんずクラブ】

- 家の中でその場足踏み  
① 3分間腕を大きく振り、太ももを90°にあげ、大きく足踏み  
② 3分間ゆるく足踏み  
①と②を交互に5セット、合計30分です。テレビや音楽を聞きながらするとアツという間です。けっこう汗かきます…

【遠足に行こうふれんずクラブ】

### 佐々木へのメッセージたくさん届いています

- ふれんずクラブ通信、なんと8ページになってるう。佐々木さんもまたどお〜んとつぶやいてくださいネ〜

【さくらんぼふれんずクラブ】

- ふれんずクラブ通信が8ページに拡大されていたのでびっくり！！佐々木さんのコーナーがせまいところに引っ越しでちょっと淋しい！！

【さちふれんずクラブ】

メッセージありがとうございます！8ページだての通信、お楽しみください。僕のつぶやきも続けていきます！（佐々木より）



## こんな「おしゃべり」が広がりました♪

### ー おしゃべり色々 ー

#### 母親のあいがたみを実感

娘のつわりがひどくて1か月半位、調理したご飯を届けてあげた（両方の親で）。結婚する前は一人暮らしをしていたので、母親の味を忘れていた。だけど、今回のことであいがたみを実感。母親の味や食生活を見直すきっかけになった。調子よくなってから、お礼におもてなしをしてくれて、うれしかった。

#### 私の布きんが…

新しくした布きんを義母が台ふきにしているのを見て、布きんだからと伝えた。なのに…また、台ふきにしていた。「おばあちゃん布きんだから。台を拭かないで。」と言うと、ニヤッと笑ったらしい。確信犯か！！私の布きんが…

【あまからふれんずクラブ】

#### 洗濯物のこだわり

だんなさんが洗濯物をしてきている。干す順番があるらしく、干す前にカゴに軽くたたんで順番に干すらしい…！！こだわりがあるんだな…と思うとビックリする～。

【やまだっこふれんずクラブ】

#### 夏の生ゴミのニオイ対策

- ・段ボールコンポストを活用する。植物の肥料にもなるしゴミの削減にもなるし一石二鳥。
- ・新聞紙に包む。
- ・「酢」で生ゴミのニオイをおさえる (by 警視庁HP)
- ・ビニール袋に2重に入れて冷凍庫に入れる。
- ・パン袋やニオイが漏れにくいビニール袋に入れる。

【ガーベラふれんずクラブ】

#### 塩分量の掲載がうれしい

今までそれぞれの食品にカロリーは載っていたけど、最近は塩分量も載せてくれるようになり、とてもありがたいとのこと。塩分に気を付けなければいけないため、本当にうれしいと言っていました。

【新名2009ふれんずクラブ】

#### アレルギーの詳細、助かっています

子どもにアレルギーがあり、毎回食事に悩んでいます。コープは最近、材料の詳細を毎回くれるので、とても助かります。以前は大丈夫！と思って購入したものが食べられないものが入っていることがよくあったので、これからもアレルギーのある子も安心して食べられるように、情報の提供をお願いします。

【V3こけっぴーふれんずクラブ】

### ふれんずクラブ通信を通しておしゃべりが広がっています

- ふれんずクラブ通信、回を増すごとにほかのふれんずクラブの情報がどんどん入ってきているのを感じられてうれしいです。  
「おしゃべり色々」が大好きで、そればかりでもOKなくらいです。

【小磯雅ふれんずクラブ】

- ふれんずクラブで、いろいろ「お試し」できるので、おしゃべりもより一層盛り上がります。

【ハッピーふれんずクラブ】

- ふれんずクラブ通信の内容が盛りだくさんになり、ほかのふれんずクラブの「おしゃべり」も、とても参考になりました。

【カーネーションふれんずクラブ】

# 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。



夏は何に遊びますか？

【アルふれんずクラブ】



断捨離のやり方。何から始めたらいいのかわからない。メンバーのひとりは、今日はここ(小さいところ、引き出しとか)と決めて整理すると言っていました。整理=捨てること、これができないから進まないという結論になってしまいました。皆さんはどうやって断捨離しているのかお聞きしたいです。

【青いバラふれんずクラブ】



そうめんで、めんつゆ以外の食べ方を教えてください。

【さぬきひめふれんずクラブ】



ベランダにハトがやってきて困っている。いろいろと対策してみるが何が1番良いかまだ見つからず...

【ミミふれんずクラブ】



夏場は冷凍庫がパンパンいっぱい。アイスが我が物顔でかなり占領している。COOPでは便利な冷凍商品がずいぶん多いのに、冷凍庫の空きスペースを気にしながらの購入〜。冷凍商品の購入計画に始まり、購入物の消費をどう上手く回していくか、はたまた冷凍庫の整理整頓などなど、みなさんはどうしてるの？

【さくらんぼふれんずクラブ】

## これ、ええで!

「COOP からふとししゃもみりん干し焼き」はレンジで温めるだけで手軽に食べられ、一味唐辛子をかけておつまみとしていただいています。



【アプリコットふれんずクラブ】



「リフレッシュ」シリーズにストレス対応の商品が店舗にありました。3種類だけだと思っていたので新しい発見でした。

【与北角班ふれんずクラブ】



冷凍の「さばの味噌煮」がとてもおいしいです。3袋に分かれているので使いやすいです。ごはんにかけて丼にすると、さばも煮汁も全部食べられムダなしです。コープ宮や注文書にもあります。

【さくらふれんずクラブ】



コープ商品のお気に入りの話で、無塩せきのウィンナーやベーコン、さばの味噌煮が美味しいと話が盛り上がりました。

【さくらふれんずクラブ】

## 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〉



### 【コロナ禍でのお子さんとの生活】

- 年少の娘に4月から「ポピー」を始めました。シールを張ったり数を数えたり、色塗りをしたり。2〜3か月でやめるかも…と思いながら楽しんでいます。共同購入の明細書に請求がくるので、支払いもスムーズでオススメです。



【チューチューふれんずクラブ】

- 外に出かけられないので、子どもと公園に行くか…ですね。そして、家の中に滑り台とブランコ、庭先に砂場やトランポリン。コロナになってから遊具が増えに増えました。

【モリタニサイクルふれんずクラブ】

### 【家電の買い替えタイミング】

- 家電はだいたい10年だけど長持ちして欲しい。でも壊れる前のほうが欲しいものが買える。
- 壊れそうなら早めに買い替えないと、いざ壊れてからでは大変なことになるね。特に冷蔵庫は切実だね。

【プライモーディアルポーチふれんずクラブ】

【道溝トマトふれんずクラブ】



### 【おすすめ雑貨】

- パックスナチュロン (キッチンスポンジ)  
コープ委員会で教えてもらってからずっとリピーターです！  
全くボロボロにならないので替え時に困ります。
- キッチン油拭きティッシュ  
キッチン周りはこちらで掃除しています。油汚れが楽に落として使いやすいです。



【古高松Aふれんずクラブ】

### 【おいしいおやつ】

- 鳴門のいも屋の「芋棒」がとてもおいしいです。
- COOP クオリティシリーズのお菓子。大人向けで、ちょっと値段も高いけどおいしい！大人好みの（ラムレーズンとか洋酒とか）のお菓子が多いし、ギフト用の菓子折りに入っているお菓子レベル☆  
子どものいる家庭ではあまり買いたくない（お高いのにパクパク食べられるから）



【DAIKYO. ふれんずクラブ】

## 生乳づくり 美しヨーグルトを食べて

- ヨーグルトにいろんな果物を入れて試食しました。フルーツヨーグルトになった。少しずつ、いろんな果物を配ると「うわぁ、いろいろあるなぁ」と驚く。  
バナナ、びわ、りんご、キウイ、プルーン、天草晩柑。

【本篠城里山ふれんずクラブ】



- 「美しヨーグルト」に蓋の上からグサッと挿して凍らせてアイスバーに。金属スプーンは危険です。木やプラスチックでやってね。

【ちゅうりっぷふれんずクラブ】

- 冷凍庫で凍らせてヨーグルトアイスにして食べました。そのままの時は甘い！と思いましたが、冷たいとちょうどいい感じになり、とてもおいしいです。お試しください。

【墨っこふれんずクラブ】

- コープ配達員さんから「凍らせてもおいしい」と聞いたので、前日に冷凍庫に入れていただきました。ふたを開けたとき堅そうに思ったのですが、やわらかで、なめらかでとてもおいしかったです。凍ったヨーグルトもシャーベットみたいで長くおいしさを楽しむことができました。

【ホワイthouseふれんずクラブ】

生乳91%!? すごいね。ほんのりした甘味で添加物なしっていうのはうれしいね。

なめらかで口当たりがよく硬さもちょうどいい。まさにネーミング通りの美しヨーグルトでした。

添加物が一切入っていないのが、安全で安心して家族に出せる。

ネーミングがいい!! 「美し」が食べると美しくなりそう。

カップは紙だったので資源に優しくてGood!



### こんな声もありました

スプーンで20~30回かき混ぜてトロトロに。

ヨーグルトをあまり好んでは食べない母でも、食べやすくておいしい。

今はやりの腸活。ヨーグルトは夜10時~翌2時に食べるというらしい。

冷凍のベリーミックスと合わせて。

### 豆知識☆



菌の種類によって容器の材質を変えていて、ビフィズス菌（熱や空気に弱い）が含まれるヨーグルトでは、熱や空気を通しづらいプラスチック容器が使われています。

### こんなアレンジも

- 前回のお試し商品のコーヒーと今回のヨーグルトとのコラボ!

二番茶ならぬ二番コーヒーを使ってコーヒーゼリーを作りました。そこに、生クリームの代わりに「美しヨーグルト」をトッピング!

【さくらんぼふれんずクラブ】



## 今月お届けしている商品

### ●沖縄県産もずくスープ（5食入り）

価格：338円（税込365円）

- アレルギー表示：小麦、大豆、ゴマ
- 賞味期限：365日



八戸東洋（株）  
社長 島崎 康子さん

2001年に発売したCOOP沖縄県産もずくスープは、毎年多くの組合員様にご利用頂き、おかげさまで今年で20周年を迎えました。もずくは収穫時、海底に潜り船までバキュームで吸い上げます。その際もずく以外の異物も一緒に吸い上げられてしまうことから、海藻業者から何段階もの異物除去工程を経て、最終、工場作業員の手作業で丁寧に異物を除去します。

これからも組合員様が美味しくお召しあがり頂ける様、安全で安心を心掛け製造に従事して参ります。今後とも引き続きCOOP沖縄県産もずくスープをご愛顧お願い申し上げます。



## こだわりポイント

### ①沖縄県産のもずく本来の美味しさが楽しめます

沖縄県産もずくを使用した風味豊かなフリーズドライタイプのスープです。もずく本来の美味しさをお楽しみいただけるよう薄口しょうゆとかつおの旨みで和風に仕上げました。

### ②ゆずとみつばの香り

シャキシャキとしたもずくの食感に、ゆずとみつばの香りが味わいをより一層引き立てます。

### ③自社栽培のみつばを一部使用

使用しているみつばの一部は工場敷地内のビニールハウスで自社栽培しております。

## おすすめの食べ方

時間がないときや食事を簡単に済ませたいときなど、お茶碗に盛り付けたごはんの上に、もずくスープのブロックをのせ、熱湯を注ぐだけで雑炊として美味しくお召し上がりいただけます。



## みんなの「おいしい」



昔からこの商品がすごく美味しくて、ちょっとしたときに便利です。水でもいけるんですね。

（コープ観音寺  
ご利用の組合員さん）

## オンライン工場見学 （八戸東洋（株））のお知らせ



ご自宅からオンライン工場見学のYouTubeライブ視聴が可能です。参加を希望される方はこちらから。  
※その他お問い合わせはふれんずクラブ事務局までご連絡ください。

- ・日時：9月14日（火）  
13時30分～15時（予定）
- ・オンライン（YouTube 視聴です）



## 9月のお試し商品

### ●油であげないお野菜ポテト Ca 入り (20g × 6 袋入り)

価格：298円  
(税込321円)



ポテト生地に9種類の野菜を練り込んだ、カリッと食感のカルシウム入りスナックです。

※ 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、**8月30日 (月)～9月3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

オンライン商品学習交流会  
**HOKUTO** ホクト株式会社  
「知っているようで意外と知らないきのこの世界」  
参加費 無料  
©2002 HOKUTO/H/T



講師：戸亀 郁佳さん  
ホクト株式会社  
管理栄養士 / 野菜ソムリエ  
フードスペシャリスト

- ・日時：9月1日 (水) 10時～11時
- ・募集：20人 (要申込) ※ 応募多数の場合は抽選となります。
- ・オンライン (Zoom を使用します)

※ パソコン・スマホ・タブレットのいずれかで Zoom を使用できる環境が必要です。

お申込みは  
こちらから



### 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。日に日に暑くなりクーラーや扇風機が欠かせなくなってきました。屋外だけでなく、屋内でも熱中症に気をつけてくださいね！  
さて、いろいろあったオリンピックも開催され毎日たくさんの競技がされています。個人的にサッカー日本代表の活躍に期待しています！！  
実は…この「ふれんずクラブ通信」は事務局の佐々木とイラストの組合員理事のみなさんとで一緒に作っているんです。これからも楽しい、おもしろい通信を目指して頑張ります！ みなさん、よろしくお願いします☆



▲ 組合員理事のみなさん

### ◎ 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

