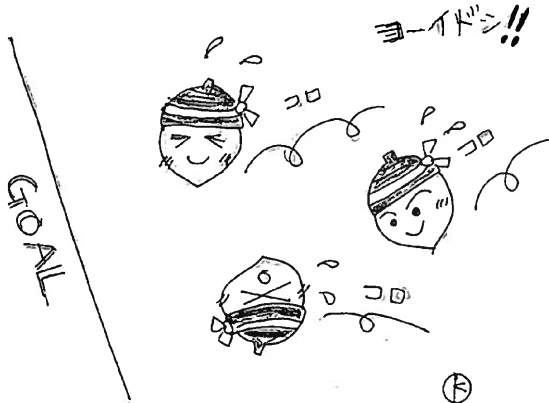


ふれんずクラブ通信

NO.20

2022年

11月



(絵：あげぱん ふれんずクラブさん)



(絵：モカ・ラテ ふれんずクラブさん)

たくさんのイラストが寄せられました。
ありがとうございます！！
いただいたイラストは今後の通信で随時使用させていただきます♪
いつ、どこに登場するかはお楽しみに！
また、イラストについてのメッセージもいただきましたので、
ご紹介します。

久しぶりにイラストを書いてみました。楽しかった！
こんな機会がなければ絵も描かないので楽しかったです。

【たい焼】

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

◎ 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。



こんな「おしゃべり」が広がりました♪



食欲の

秋



- 父親のつくるおはぎについて
いつもお盆やお彼岸になると小豆から煮込んで作ってくれるおはぎ。嫁いだ先にも必ず持ってきてくれてみんなに大好評!! 「あんこが絶妙な塩加減で本当においしい」と義母。あんこが食べられない孫には特別に砂糖たっぷりのきなこおはぎ。孫にはとても甘い祖父でした。

【親子団だんらん】

- 女4人集まれば食べ物の話。「美味しいもの食べにどこか行きたいね」「ついでに温泉に入れば最高!」などなど。楽しみを膨らませながら、あっという間の時間でした。

【ASP】



- 栗を拾ってきたので栗ご飯、ロールケーキを作ってみました。今年のはすごく大きいです。イノシシに取られるので競争です。

【フラワー】



うちんくのふれんずクラブ

- 人と人が寄り添い、相手のことを大切にできる機会を得ることのできるふれんずクラブに感謝しています。70歳を超え改めて人とのかけわりの大切さ、互いに気遣いながらたわいのない会話を楽しめることに幸福を感じる昨今です。

【下高野6】

- 井戸端会議ですが、笑顔で思い思いおしゃべりしました。コロナ禍の老人たちには最高の時間!!

【本坊】

- 活動費! 使ってなーい。何に使おうかな〜。コスモス畑を作るなんてどうかな〜。

【おひな】



運動の

秋

- 最近YouTuberのストレッチ体操を見ながら、夕食前30分ほどストレッチ体操にはまっています。下半身太り、たるみ…ヤバイ。しかし、秋もいろいろ旬でおいしいものが。一生懸命食べて、一生懸命ストレッチ体操して、毎日それなりに充実して過ごしています。



【毎日いろいろある】

- 足にキズをしたのでスイミングをお休みしています。代わりに早朝ウォーキングを始めました。暑いので朝早く散歩している人は案外多く、昔の知り合いに会いました。家族の様子等お話して気分も良く帰宅し明るい気持ちで一日を始めています。

【ブルーベリー】

- うちのメンバーは全員ぼっちゃりメタボです。「リンパひねりで全身がやせる」という本を見つけ早速購入。一人では挫折しそうだけどみんなでがんばろう!! ということで、手はこう? 足は? とワイワイ ガヤガヤやってみました。3か月後、6か月後、どうなっているかな、楽しみ!?

【すいーとぴー】

- 班の80歳の方が「今が一番幸せやなあ」とおっしゃっていました。すごくいい笑顔で! そう思えることが素晴らしいと思いました。毎日の生活の中で小さな幸せはいろいろありますが、なかなか私の年齢では言えない言葉です。まだまだ頑張ります!! と笑いあいました。

【絹島】

- グチだけではなく、いろいろなことを話します。思ったことを「うん、うん……」って聞いてくれて共感してくれる人がいてありがたいことだと実感する日々です。末永くよろしく願いしますと、いつも思っています。

【PEAR】





身近なコープ



- コープの浄水使用しています。はじめは4Lだったが、今は12L。入れに行くのは手間だが無料なので助かっています。子どもの初めてのお使いは4Lの水くみでした。重いの頑張った！ 家に浄水機サーバー or 水素水サーバー or コープの水で悩んでいます。

【EHM】

- 日曜日に志度のコープに買い物に行ったら閉まっていた。日曜は定休日だったんですね。牟礼のコープに初めて行きました。なかなか商品が充実していて思わず買い過ぎてしまいました。

【四つ婆フレンズクラブ】

- 気になっていたおもちゃ美術館をのぞいてみました。木をふんだんに使っていて雰囲気がいい。今日は休日で子どもが多いが、平日大人も可ということでゆっくり来たい。今日はとりえずカフェで紅茶とどら焼き。いい秋の半日でした。

【たんぽぽ】



- 班の人に勧められて入ったコープのけがの保険。掛け捨てでもったいないからやめようかと思ったとき、後ろから車を当てられ、ケガ、通院、新車3年目で廃車。お金が〜と思ったときにコープ保険を思い出し、ただいま請求中。なにげなく入った保険でしたが助かります。勧めてくれた人にお礼を言ったら、「コープの班に誘ってくれたから私も勧められた。おたがいさま。」と言われ、みんなでコープしよってよかったと笑いました。

【しよか】

おしゃべりいろいろ

運動会の弁当の話

30年程前は朝早くから起きて作ったりしたが、最近は冷凍がものすごく使い勝手、味、見栄えとも良品が多いので、とても楽になったけれど、キャラ弁なるものが出現してたいへん！！

【平成ラスト】



MIX犬 (ビションフリーゼ・トイプードル) のトリミング代は主人の散髪代より高くつく。

【めい】



いつの号だったか、Googleのカメラ検索機能を教えてもらって実行したら楽しい♡
庭に何の花が咲くのか、見たことのない虫は何なのか？ 疑問がすぐにスッキリして感謝です！

【ひまわり】



子どもが小さかった頃からお世話になったミックスキャロットジュース。お出かけするときに必ずリュックの中に入れていたのですが、今はスティックゼリーがあるとのことで今回購入。2才の孫が食べる姿はチャオチュール状態。まだ上手に吸えないので大人が手を添えています。

【パンプキン】



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。

孫へのお祝い、プレゼントはどうしてる？

- ・誕生日
- ・七五三
- ・お年玉
- ・こどもの日
- ・クリスマス…



年齢によって違うけどどうしてる？



サンタクロース、何才まで来るのかな？

【はるひか】 【キャベ4】
【きょうことゆかいななかまたち】



お湯を毎日使っているためか早くも親指の先が割れていたいです。クリームをつけるしかしていませんが、何か良いクリーム(薬)対策ありますか？
朝、晩、寒くなったせいもありますか…

【池田家の食卓】



ふれんずクラブに男性の参加者はいらっしゃいますか？
どんな会話をしているのか興味があります。
女性の会話の内容は想像できますが。

【お元気かい】

冬に食べたい鍋はなあに？
変わり種具材とか知りたい！



【ぷ～ちゃんず】

寒い冬を寒さ知らずで過ごせるおすすめのインナー教えてください。

【ブーケ】



ウタマロ石けん以外で、泥汚れがスッキリきれいに落とせる洗剤があれば教えてください！
(できれば黒土汚れがよく落とせるやつを…)



【お笑い女子会】



子ども(中3)が留学を考えています。経験のある方(お子さん、お孫さん)、いつごろ、どの国、地方へ行かれたのか。軽くていいので、教えてください。

【三木南②】



県外からの移住です。あっという間に1年も終わりが近づいてますね。
香川特有のおせち料理があったら知りたいです。あんもち雑煮は食べました。はじめは「？」でしたが、不思議とだんだん癖になる味でした。

【はあと】





ウチはこうしているよー 〈9月号のちょっと教えてーへの声〉



かぼちゃレシピ



- かぼちゃの南蛮漬け！
かぼちゃを揚げて南蛮漬けのタレに漬けるだけで美味しいです。
【カルテット】
- レンジでチンして南瓜ペーストにして、白玉粉と混ぜて南瓜白玉を作ります。色がすごくキレイで栄養も摂れるのでいいですよ。
【おひさま】
- かぼちゃの煮物が余った時、春巻きの皮で包んで揚げ焼きにするとおいしいですよ！
具に味がついているし、揚げたては皮がパリッとしていて最高です。豚ひき肉を炒めて塩、コショウで味付けしたものを加えるとボリュームもあり美味しいです。

【さくら】

他にも・・・

- ・サラダ ・コロケ ・グラタン
- ・みそ汁 ・スープ ・ポタージュ
- ・ホットケーキ ・プリン など

脱毛はいつから？



- 子どもは6才からOKらしいですが・・・
【つぼ】
- 小学生からしている子も増えてるみたいです。小2の娘も気になるみたいで脱毛を考えています。
【ジャパン】
- 中3の娘にも同じことを聞かれました。
「自分でお金を払えるようになってから（大学生～社会人）脱毛しなさい」と伝えてあります。

【古高松A】

60代のスポーツ



- ずばり、水中ウォークです。
関節に負担がかからず自分のペースで体力がつきますよ。
陸でできないようなものも上げもらーくらく！！

【たい焼】

他にも・・・

- ・ペタンク、ボッチャ ・テニス
- ・ソフトバレー ・卓球

防災への備え



- ポータブル蓄電池
- コンパクトヘッドライト
- ガソリンは早めに入れておく
- リュックの上にマジックで中の物の名前を書く
- ツナ缶
- もずくスープ（フリーズドライ）
- 魚肉ソーセージ
- 黒の大きなゴミ袋



義両親へのプレゼント



- 品物も良いのですが、お孫さんがいらっしゃるなら孫の写真。字も書けるお年頃なら（遠くから来る）お手紙は喜んでもらえますよー。

【ハビタート】

- 気持ちが一番大事！ 値段は安いものでも。1筆何か優しい言葉を書いて渡すと喜ばれると思います。

【馬篠1班】

- 「かがわ県産品コンクール」を参考に購入しています！ 歴代の物を合わせると選択肢もひろがりますよ！

【けんちゃん】

レモンの木は育てやすい？



- 共同購入で買った「1本でも実のなるレモンの木」を果樹用の大きな鉢に植えています。毎年数は少ないけれど実は付けます。ただ「ちょうちょ」が卵をたくさん産んでくれて、その対策が必要。

【ももちゃん】

おすすめは・・・♡

- ・フェイジョア ・ローズマリー
- ・いちご





CO・OP みたらし餡が入ったお餅 を食べて



(絵: KKA ふれんずクラブさん)

- 暦の上では中秋の名月の日。ちょっと雲が多く、う〜ん…でもお試し商品『みたらし餡が入ったお餅』をみんなでいただきました。美味し〜い!! 特に小2の男孫のお気に入り!! 「お月見団子はこれがいー!!」そりゃ、こちらも助かるわ。

【アイフク〜♡】

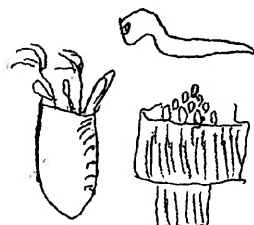
- マシュマロのような軽い口当たりで、ちょっとみたらし団子が食べたいけど、こんなにたくさんはいらないなあ…と思うときにぴったり。子どもにもぴったりでかる〜く、ふわふわ〜と食べて「大好き」と言っています。お気に入りの1つになりそうです。

【瓦町スミレ】

- バックの中にしのばせておきたい。【親子三代】
- みたらし団子やもちは日持ちしないが、これは保存できて好きな時に少しずつ食べられるのが良い。

【真珠】

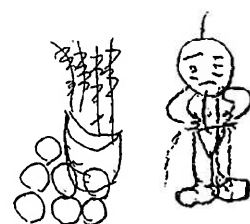
- 冷して食べたのですが美味しかった。【わいわい会】



(絵: あけぼの かがやき
ふれんずクラブさん)

- 手も口の周りも汚れずにみたらし団子を食べた気分になれる。

【こりんご】



(絵: あけぼの ももいろ
ふれんずクラブさん)



これ、ええで!

☆コジット「サクッとあげものちゃん」

とても良い!! 油の酸化が抑えられて長持ちするし、油がこまかい泡になってさっくり揚げられます。すごくオススメ。油も高くなっているしいいですよ。(材質/成分: セラミック)

【セントラル】

☆CO・OP 国産生姜のジンジャエール (200g)

ジンジャーなのでのどにグツとくると思いきや、優しい飲み口でお酒との相性も良く、ウィスキーや焼酎の時に重宝しています。



【さいたB & G】

☆CO・OP 彩り10種のミックスベジタブル (冷凍)

お気に入りです。毎回購入しています。チャーハンやオムライス、パスタソースを作るときによく活用しています。朝食でオープンオムレツを作れば、朝から野菜もタンパク質も摂れて良いです。



【おねえさんず】

☆CO・OP 釜飯の素 鶏五目 (1合用×4)

1合ずつフリーズドライの具が分かれているので、少しだけ作りたいときに使いやすいです。具が飛び散ったり、手がべたつくこともありません。

【hanazono】



今月お届けしている商品



● CO・OP 国産小麦のミニロールケーキ 安納芋 (Ca入り) 10個入り

価格：298円
(税込 322円)

● 賞味期限：90日

● アレルギー：小麦、
たまご、乳、大豆

店舗で取り扱い
しております。

こだわりポイント

国産小麦の小麦粉で作ったふんわりやわらかい生地で、
安納芋の味わいのクリームを巻いたミニサイズのロー
ールケーキです。1個にカルシウム53mg配合しています。
ケーキのデコレーションにも応用できますよ。



12月のお試し商品



● CO・OP 真っ赤なトマトのスープ (5食入)

価格：358円
(税込 386円)



トマトペーストにダイストマトを加え、
トマトの風味や食感を活かしています。

※ 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・JCS) で、
12月5日 (月) ~ 12月9日 (金) の間でお受け取りください。

ふれんずクラブ事務局 佐々木のつぶやき



みなさん、こんにちは！ ふれんずクラブ事務局の佐々木です。少し前になりますが、『高松王越坂出線 (県道16号線)』を高松から坂出に向けて夕方車で走って
いました。すると、大崎の鼻あたりでものすごくきれいな夕焼けを見ることが
できました！ まだ少し残る青空、沈んでいく夕陽、照らされる瀬戸大橋と海。個人
的にここ数年で1番じゃないかという景色を見ることができました。思わず車を停
めて、写真を撮り眺めてしまいました。ずっと見ていたいなと思いましたがどん
どん沈んでいき、薄暗くなったので帰路につきました。少しの時間でしたがいい時間を過ごせ
ました。

さてさて、これからますます寒くなってきます。寒暖差にも気をつけつつまた来月元気にお
会いしましょう！ それではみなさん、今月もふれんずクラブ、楽しんでくださいね☆

「CO・OP 元気くん」と牛乳の ミックスジュース

【リカちゃん】さんからの
おすすめ、試してみました♡



組合員参与
Oさん

材料

- ・CO・OP 元気くん 1本
- ・牛乳 お好きな量



作り方

- ① 元気くんと牛乳を
お好みで混ぜる。

牛乳によって味が変わり、
割合によっても変わるので、
好みの味を探してね～

昔懐かしい、瓶のマミーの味♡
ができました。
瓶のフタは紙でしたよねー。

コープかがわからのお知らせ



コープ郡家 10月29日
リニューアルオープン♪



～ 心を込めて楽しい食卓を応援します！ ～

◎ お魚の品揃えが変わります！

坂出の魚市場から直送。
旬の地魚が並びます。

◎ お肉の品揃え、鮮度が変わります！

関連子会社「協同ミート」が出店。
店内で加工ができるようになります。
香川県産の美味しいお肉をレポート
リー豊かに品揃えします。

◎ BAKESHOP ゲルンさんが入ります！

高松市牟礼町で人気のパン屋
「BAKESHOP ゲルン」が新規テナン
トとして出店。毎日焼きたてのパンを
提供します（午前7時30分開店）。



営業時間：9:30～21:00



新しいこと盛りだくさん！
お気に入りを見つけに、
ぜひ来てみてくださいね♪

◎ 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

