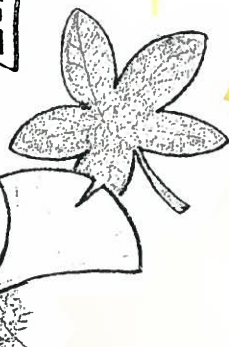
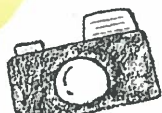


ふれんずクラブ通信

NO.32

2023年

11月



七五三 親が目立つよ
宮参り 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☆

たくさんの「おしゃべり」が広がりました！

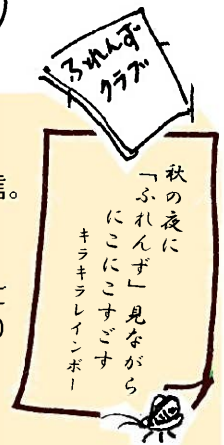
ふれんずクラブ楽しんでます

- 食事が更に心落ち着き、次への活力を頂き、“がんばれそう”という想いにさせてくれました。何度も言いますが、この“ふれんず”の企画があったお陰で、日々の生活に張りとしがいがいをもたらせて頂きました。感謝です。

【やまと・40】

- 参考になるのはふれんずクラブ通信。中身満載で読むのも楽しみだけど、ずいぶん参考になり人それぞれの発想に感心します。コープ仲間同士の連帯に安心したり、助けられたりと良いもんだなあ～

【さくら】



- 今日も楽しいおしゃべり会。ふれんずクラブに感謝です。びよっちサブレも久しぶりに食べて あれ、こんなにおいしかったと再確認できました。

【すみれ】

- 表紙のイラスト、毎号一つとして同じ作品はなくオンリーワンです。色鉛筆で色をさすとほっこりとしたイラストに変身します。

【小磯美人プレミアム】

- No.30ふれんずクラブ通信を見て「早いなあ…もう30回も開催したんやなあ…」といつもどおり真面目クラブの開会。「イラストほっこりするなあ!!」「上手やなあ!!」と全ページ目を通します。毎回レベルアップの紙面楽しみにお勉強するばあばクラブです。

【本坊】



まだまだ値上げがつづく



- 本当に値上げが身に沁みます。買物に行って品物を手に取った時、コレこんなにしてた？前は〇〇だったのに！

【稲木SAM】

秋ですね

- 車で走っていたら彼岸花が咲いていたよ。水やりしなくても時期が来たら咲くなんてすごいなあ。

【はぴねす】

- むかごは今年はたくさんとれました（庭で）炊き込みご飯の素と共にむかごを入れて秋の炊き込みご飯～おいしかったです。

【ローズ2】



毒グモ注意!!

- 無縁の話だと思っていましたが、我が家の隣の倉庫前でセアカゴケグモを駆除したと知らされ、植木鉢を触るのが怖い!!

【ブーケ】

年を重ねて

- <敬老会の話> 今年はずっと開催されるので楽しみ！ただ案内状に来年度から高齢化が進み人数が多くなるため75歳の誕生日を迎えた方のみになるって!! そんな～って感じです。

【UTIYA】

- 子どもの頃、60代は高齢者と思っていましたが今はまだまだ元気な年代ですネ。高齢者なりに楽しい事もたくさんあるし！若い人達にはまだ負けていけないとちょっと頑張っている自分がいます。

【丸西マーガレット】



コープさんありがとう♡

- コープでの新しい配達員さんが担当となり、その補助、見守り役として以前当班担当であったIさんがおいでになった。以前いろいろとお世話になった担当員さんには、心の繋がりがあのように思えた。

【エキヤマ3班】

- 私達のコープの日は火曜日の15:30～、注文した品を持って来てくれる私達の孫のような年齢。「ありがとう、お疲れ様」と言うと、笑顔で「ありがとうございました!!」と…!! 暑い中いつもありがとう、感謝です。

【ザ・マッチャン】

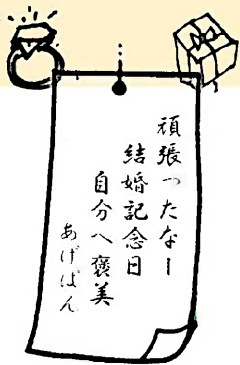
- 今回初めてエリア総代になりました。まだどんな感じなのか不安ですが、なったからには楽しんでお役に立てるようにがんばります!!



【あじさい】

結婚とはなんぞや

- 私達の子どもは適齢期だけれど、なかなか結婚しないねえ～と話していました。私なんて、勢いで結婚したよ、私は結婚というものをしてみたかったよと話が盛り上がりました。



【お茶のみ会】



健康でいたいものです

- メンバー全員が白内障の手術済になります。後期高齢者になり自動車免許更新のためです。ここでは運転免許必須ですよ。

【オニオン】

- 今月乳がん検診の予約をしています。早期発見できれば治せます。やっぱり健康でいたいですよ。

【0Z会】

試してみた！

- ブロッコリーの炊き込みご飯とてもおいしかったです。少し不安でしたが、びっくりしました。

【May】

最近の自販機!?



- 最近、クレープの冷自販機が置かれ、他にも調べてみると、近所に「牛タン」「アジフライ＆帆立のフライ」「うな重、焼肉重」「カレー、トマトチキン」など色々ありました。面白いです🍵

【おかげさま】

人それぞれ

- 白髪が気になるメンバーさん。白髪染めについて話してみたら、朝(日中)にする人、お風呂前にする人、湯舟に浸かってする人と様々で聞いてみないと分からないねー(笑)と。歯みがきも洗面所or湯舟と分かれまして。自分が基本と思っていたら全然違う人もいて、面白いなあと。

【いちご大福】

- きんぴらごぼうの切り方。3人とも違うので面白い。
1人目、ななめ切りを千切り
2人目、スライサーで長丸にスライスしただけ
3人目、たて切り3cmを細切り

【セントラル】



ユーチューブにはまっています

- 見たいテレビがない時はお気に入りのユーチューブばかり見るようになりました。若い人の気持ちもほんとわかります。

【ばあーば】

エミューつうしん

- ふれんずクラブさんからご連絡いただいて写真を送らせていただきました。ちなみにうちんくは合鴨農法をしている農家です。



【アフタヌーン】

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。

可愛いけと 困っちゃう…

すずめと鳩の退治方法を
知りませんか…。我家は
鳥に好かれて困っています。

【おねえさんず】



お正月の箸休め

お正月はお雑煮におせち料理…。
味のしっかりしたものが多いですが、
どんな箸休めがありますか？

【やしむら】



お米の管理法

お米(30kg)の袋にムシが
わきました…。正しい保管
方法を知りたいです!!

【カルテット】

メダカを守りたい

ビオトープにカエルが入り込んでメダカ
を食べてしまいます。カエル除けの秘策
はありませんか。

【城坤2班】



夫の昼ご飯は…

家に居る時の夫(定年退職後)
昼ご飯どうしてますか？

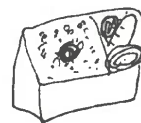
【チームにこにこ】



男子のお弁当

中・高生のお弁当、
何を入れればいいの？
男子のお弁当の隙間がうまらない。

【ひだまり】



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〉

眠れない

【ミュージン】さんへ

- 頭を無に。眠る1時間くらい前からテレビ
やスマホを見ないようにしています。

【キャット】

- 静かな洞窟の中の水に上から水滴が落ち
て波紋を描くイメージ。これをイメージ
してると眠れてしまう意外と。

【B・シュガー】

- 呼吸法を身に付けるといいです。
「4・7・8呼吸法」
①4秒かけて息を吸う。
②そこから7秒間息を止める。
③最後に8秒かけて息をゆっくり吐く。

深呼吸がいいという
意見が多かったです

【いきいき】





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＞

たくさんのお答えありがとう♡

おへそ

【やまざと】さんへ

- 物理的に触れないように腹巻きはどうでしょう？寒い季節にピッタリで改善されるといいですね。
【けんちゃん】
- 子どもの頃、親からおへそを触るとお腹が痛くなる！と教えられていました。が…おへそを触っても問題ないと病院の先生が言っていたのを聞いたことがあります。
【てんとう虫】

果実酒

【おかげさま】さんへ

- あんず ● ビワ ● サクランボ
- ユスラウメ ● 梅 ● レモン
- かりん ● キンカン ● スモモ
- ブドウ ● イチゴ ● 柚子

クウシンサイ

【ヤンちゃんず】さんへ

- 油を入れたフライパンでにんにくを炒め、香りが出たらクウシンサイを入れる。味付けは塩or酒・しょうゆで♪
【おかげさま】
- サッとゆでておひたしとして食べてもおいしい。だししょうゆで和えて、いりごまやかťお節をかけて。
【あぷりこつ】
- 豚肉と玉ねぎ、ニンジンなどと一緒に炒めます。味付けは中華風に。オイスターソースは必ず大さじ1くらい入れてね。
【スズラン】

畑の虫

【いっくんクラブ】さんへ

- 薄めたお酢(400～1000倍)を霧吹きでスプレーしたらいいと聞いて試しました。サニーレタス…毎年虫がきてダメになっていたのですが、今年は成功!!お酢が効いた…のかな。
【古高松A】
- 牛乳を虫に直接スプレーすると、皮フ呼吸ができなくて死ぬことがあります。牛乳は少し古くてもOK!
【いいね】
- コンパニオンプランツ
虫の寄らない香りの野菜などを一緒に植えると来ないそうです。
【ハビタート】

紅葉スポット

【S.I.Sクラフトママ】さんへ

- 雲辺寺 ● 寒霞渓
- 香川用水記念公園 ● 栗林公園(ライトアップ)
- 桃陵公園(多度津市) ● 旧福栄小学校前(東かがわ市)
- 天空の鳥居(観音寺市) ● まんのう池の神野寺



どうすれば載る？

【メダカ】さんへ

念願叶い、載りましたねえ～おめでとうございます。掲載されるか、懸賞が当たるかとかは運氣もあるので、この波に乗ってどんどん書き応募しましょう！



【ミュージン】



ぴょっちサブレ



- かわいくなって子どもに好評。
手作り風がうれしい♡

【はるひか】

- まちがいないお菓子！小さく
なって、枚数も減ったけど、
大好きなお菓子の一つです。

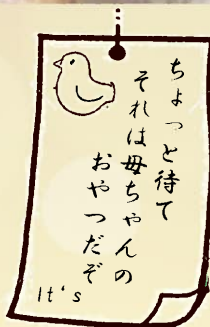
【キャベ4】

- ちょっとやわらかいので、
人に配るとき割れていないか…不安。

【マリオン】

- アイスに添えたりサブレをデコっても
いいし、子どもとアレンジを楽しめていい。

【いいね】



- 小さくて形もかわいらしくて好評！
袋に一言「おつかれさま」など
書かれていて、職場で配りやすい。

【花のすみれ】

- 私が小さい時に食べてたボーロと
よく似た食感でとても懐かしい味
で、思い出がよみがえってきました。

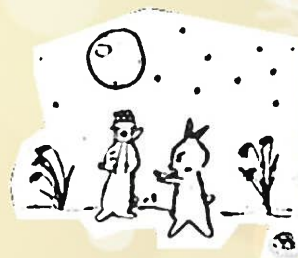
【きんぎょ】

- さくさくしていて、これ 離乳食に
いいかも…ボーロよりほろけやすい。

【さくらんぼ】



これ、ええで！



☆けやき監修 札幌味噌ラーメン

とても美味しくて感動しました。
次回も絶対購入したい。

【志度3人姉妹】



☆鹿児島産黒豚餃子

ほんとうにおいしい！あまり掲載
されないの、されたらすぐに
注文用紙に書きます。オススメです。

【YU'S】



☆酢の物ベース

ものすごく便利です。試しに買って
みたらすごく気に入ったので企画が
あるときは必ず買っています。

【DAI】



☆3種のナッツが入った塩バターサブレ

バターの芳醇な香りと塩味がマッチ
していて、ナッツがいいアクセント
になっておいしいです。

【大川支所A】



☆レンジ厚旨ッ！！メンチカツ

チンして何分か置いておくとカリッ
とした外側、ジューシーな中身で
とてもおいしかった。

【M'sクラブ】



☆「無印良品」の商品

コープの宅配で買えるようになったのは
とてもうれしいです。パエリアの炊き込み
ご飯やバターチキンカレーが大好きです。

【スマイル会】





今月のお届け商品



CO・OP 3種のプチ洋菓子ミックス

- 賞味期限：120日
- アレルギー：小麦、たまご、乳、大豆、アーモンド

参考価格：328円
(税込 355円)

おすすめポイント

- ・しっとり柔らか「マドレーヌ」
- ・甘さ控えめビターな味わいの「ガトーショコラ」
- ・チーズケーキをソフトタルト生地で包んだ「チーズタルト」の3種類の味が楽しめます。



次回のお試し商品

ホコリ・汚れ取りワイパー手袋 (15枚入)

参考価格：498円
(税込 547円)



お掃除しにくい場所も
素手感覚でお掃除できます。
(1グループ5枚配布します)



※ お試し商品、及び通い袋 (通信・レター等) はご指定の方法 (宅配・店舗・コステーション) で、
12月4日 (月) ~ 12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 たけうえ 武上のつぶやき

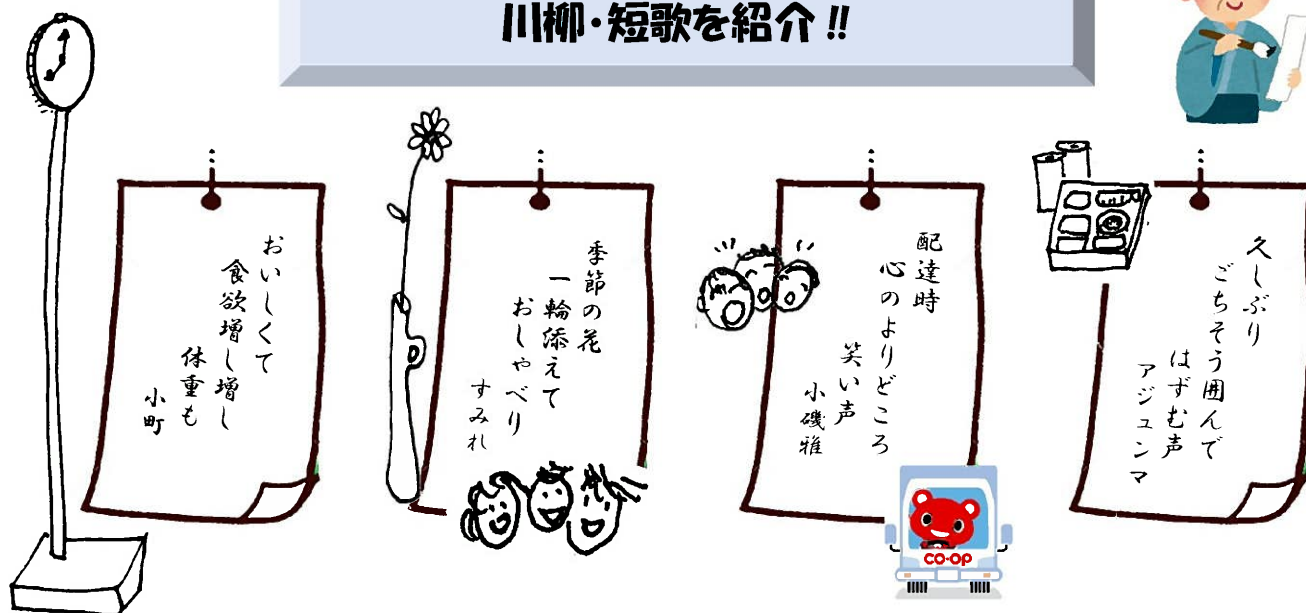


みなさんこんにちは。ふれんずクラブ事務局の武上です。
すっかり気温も下がり、過ごしやすい秋らしい季節になりましたね。気が付けば2023年も残り2ヶ月となりました。時が流れるのが早く感じる今日この頃です。

さて、最近の私は「少しでも運動する」という目標を立て、犬の散歩やゴミ捨て、近くの自販機やコンビニまで歩くことを意識しています。夜に歩くと風が涼しく、少し切ない気持ちになりながら散歩をしています。

皆さんからのふれんずレターも楽しみにおまちしています！

みなさんが書いてくれた 川柳・短歌を紹介!!



コープかがわからのお知らせ

《第2回 ふれんずくらおも会を開催します!》

☆ほかのふれんずクラブの人たちと集まり、暮らしについて
おしゃべりしてみませんか?
暮らしをもっと楽しく、おもしろくする会です!



簡単な調理も
あります!



いろんな話題で
おしゃべり♪

会場	一宮	志度	観音寺	郡家
日程	12/1 (金)	12/5 (火)	12/12 (火)	12/14 (木)

提出×切日
11月24日(金)

☆詳しくは同封の案内チラシをご覧ください♪

◎ 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

