

ふれんず クラブ通信

NO.8

2021
11月



(絵:まんのう町 遊子さん)

「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、自分たちの暮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。

◎ 一人ひとりが注意していきましょう

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
- ◆お野菜ポテトを食べて
これ、ええで！・・・6 ページ
- ◆今月お届けしている商品
「チョコしゅー」・・・7 ページ
- ◆12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



インスタグラム



※ 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♪

たのしきふれんずクラブ

通信も♡



- 久しぶりに集まった「ふれんずクラブ」とても楽しかったです。コンビニで見つけた6コ入りのシャインマスカットをティータイムに。私がいただいたお金を管理しているので、毎回何をみんなに出そうかワクワクしながら選んでいます。みんなも楽しみにしてくれています。「ふれんずクラブ」最高♡

【ひまわり】

- みんな、近況をそれぞれしゃべりあう。本当にこの2ヵ月たまりにたまった話を。私たちにとってのおしゃべりの内容は、心の充実感、幸福感かしら。【かぐや姫】

- みなさんの「おしゃべり」大変参考になります。充実したページありがとうございます。毎月届けられる商品はおいしくて、初めてのものが多い。コープの商品いろいろ知って助かります。佐々木さんのつぶやき毎回楽しみです。【梅】

- はじめより、毎月のたより情報量が増えて、みんな「夜落ち着いて読もう。」と喜んでました。私もそう思っています。毎月、これだけ書くのは大変だろうと思います。ずっと書記してましたから、特にそれを感じます。ごくろうさまです。【小磯雅】

- この班の人たちと夕方近くを散歩するのですが、ひがん花、ひまわり、百日草と花が終わり、次は何かと楽しみにしながら家の近くを数人でさんぽしてます。

【小磯美人プレミアム】

- コロナが落ち着いたら以前のように遠足に行きたい。

【遠足に行こう】



- ふれんずクラブ通信に初めて載りました！！バンザーイ♪♪ 載せてもらって嬉しいものですね♡

【すずめの巣】



秋…みつけた



- 友人とライングループで「我家から見た月」をアップして、それぞれの腕前を発揮しあい、私は写りが今一で!! 笑ってしまいました。我家は海の近くで、友人は城西の方で、もうひとり川西の方と3人の写真にはまったく違う山やマンション棟が写りこんでいて、離れた場所から「月」を見ていることに幸福を感じました。【ふじみの会】



- 前日が満月でしたがお月見しましたか？ 我が家はお団子作りたい娘のリクエストで粉だらけ…きな粉だらけになりながら作って、うさぎのカチューシャを着けてお月見しました(^_^) 【ガーベラ】

- 免疫力を高める作り置き料理にはまっています。たとえばキノコ4種類、ごぼう、ヒジキ等使って作ります。【よっぱクラブ】

- 家で野菜の冷凍はちょっとな…ベチャっとなるのが嫌。きのこは冷凍した方が栄養価が高くなるからいい。家でできのこミックスを作って冷凍する。パスタetc に重宝♡

【プライモーディアルポーチ】

- 家の敷地内に少しですがさつま芋を植えています。そのくきも食べられる事を思い出し挑戦しています。1本1本スジを取るのがめんどろだけどフキのようなアクもなく、揚げやコンニャク等と一緒に炊いて美味しい1品ができました。サッと湯がいて冷凍にもしました。昔懐かしい味だと年配の人から喜ばれました。

【親子だんらん】



- おいしいものたくさん出てきました。さんは昔と比べて高値ですが、お店で安くなっているときに購入!! 炭で焼くととても美味しい。栗ごはんを炊きました。皮剥きが大変だったけど家族のために頑張りました。いちじくをたくさんいただきました。そのまま食べたり、ジャムにしたりしました。【あんもち】



おしゃべり色々

孫と一緒にげんこつ飴

先日孫と一緒にげんこつ飴作りをしました。懐かしい!! 脳が覚えていて、色々昔のこととも思い出させてくれました。ほんの少しの飴が一杯思い出を語らせてくれました。

【隣組女子】

マメの話

大豆製品は体に良いなあという話題が出ました。毎日豆腐を食べている人、コープのチラシに黒豆の煮物や冷凍枝豆が出てると必ず買うという人。枝豆は子どもから大人までみんな好きだねというようなないようでした。大豆を原材料にしたお肉のようなものも（ヘルシー）気になっていて、食べてみたいねと話しました。

【岡田リンゴ】

みんなのオレオレ対策

オレオレ詐欺の対処法について（3人3様）

- ① 着信の番号を見て登録されていないTELには出ない。
- ② 着信のTELには全部対応するが、宣伝、押売りは次回より拒否設定する。
- ③ 何も対策はしていないので、詐欺に遭わないように気をつけたいと思う。

【しあわせの会】

防災対策



今日は9月9日 九九の日、わがチームは後期高齢者、ましてや1人暮らしの方が多いため、災害時に必要な持ち出し品を再点検ということになり、皆さまリュックに水、笛、アメ、マスクを入れているとのこと、感心しましたが、話してるうちに「常備薬、持病薬、小銭、診察券、ウェットティッシュ等あるといいよ」と云えば重くなるとのこと。「老人だと誰かが助けてくれるでしょう」と他力本願的考えに、私は一変、被害体験をする方がよいのではと思いました。大きな被害がくる前に… 話は絶えません。

【だべろう会】

香川の伝統工芸

香川に保多織（ぼたおり）という布があるらしい。香川の伝統工芸は受け継がれにくいのか、少なくなってきた感じがする。

【綾歌ラズベリー】

おむすびの成長

おむすびがどこの孫も好きなのだが、子どもの成長と共に変わり、にぎりの力の入れ加減とか、塩の付け方等。

【中川原3班】



食べて学習



ニュージーランド産のかぼちゃやキウイフルーツも美味しいので是非食べてみてください！ニュージーランド産に限らず、海外から来ている物はどこの国から来ている、その国はどんな国かという話を子どもたちとすると勉強にもなるし、楽しいですよ！

【KIWI】

今どきの学校事情



小学校の子どもたちが、タブレットを持ち帰り、先生ともお話しリモートをしていました。子どもたちはタブレットをなんなく使いこなせていた。

【モカ・ラテ】

ペットロス…

班員さん宅の犬が先日亡くなって、ちょっとしんみりした会になりました。他の班員さんも2人飼犬をなくした経験があるので、その人の気持ちが痛いほどわかって、色々とその時のことを思い出してお話しました。動物好きな人達の集まりです！

【「K」の会】

便利なサービス

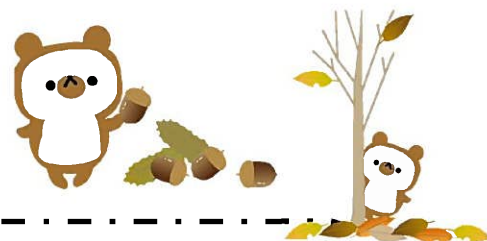
おくっとく便について

- ・ひとり暮らしの息子に生協の冷凍食品を送ることがある。しゃぶしゃぶ用のもち豚は美味しくて、しょうが焼などにも使える。
- ・段ボールに詰めて郵便局などに持って行くのも大変だが、おくっとく便だと専用申込書に記入すれば配送してもらえて便利。

【ヒみつ】



ちょっと教えてー



秋ですね

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。

味覚

秋の食物で何が好きですか

【あけぼの ふじいろ】

時短メニュー
秋野菜を使ったメニュー

【ブルークローバー】

わがクラブは3名とも米農家です。みんな稲刈りが何とか終わり一段落です。もう新米を食べています。皆さんのごはんのおともが知りたいです。

【米米クラブ】



さつまいもの料理を教えてください。

【ふれあい】【ペンシル】

【あけぼの ももいろ】



ハヤトウリの花が咲きました。11月にはたくさんの実がつくと思いますが、ハヤトウリの簡単なレシピをお聞きしたいです。

【稲木SAM】

お料理系

忙しい時にカレーを作るのですが、カレーの味が決まらず、自分で作ったカレーはあまりおいしいとは思いません(^_^;)何かおいしく仕上げるコツがあれば伝授してください!!

【Soraimu】

鉄分を手軽に食材で摂取できる方法を知りたいです。ひじきの煮物、ほうれん草のおひたし、卵炒め、ニラレバ(餃子の王将)。マンネリしてしまっているので何かいいメニューあれば教えてください。

【お茶会】

みそ汁の具は何?って話になりました。

- ・玉ねぎと玉子が好き
- ・油揚げ、わかめ

みなさんに聞いてみたいです。

【ビーンズ】



どうしてますか?

みなさんはおせち料理買ってますか?作ってますか?

【Persone allegre】



ごほうび!?

自分の誕生日とかに、ひっそりと一人だけで楽しんでいること、ご褒美ってある?

【香川パートナーセンター】

家での食事について

- ・外食を控えている分、豪華になっているか?
- ・最近家で食べたもので奮発したものは?

【日々感謝】

ヘルス

健康のため、ウォーキングを継続したいと思っています。行楽の秋になり、近くですぐ行けるウォーキングコースや軽めの登山など、香川県内や近県でおすすめスポットあれば教えて欲しいです。

【真珠】

アルコール消毒で手ががさがさで保湿にみなさんどのような対策してますか?病院や市販のクリームを塗っても手荒れに悩んでいます。

【まつやま】





ウチはこうしているよー 〈9月号のちょっと教えて一への声〉



【おすすめの 誕生日ケーキ屋さん】

● 丸亀市の「okasinoie」

- ・デザインが綺麗でかわいく
てとっても美味しいです。

【わくわく】



● 丸亀市の「エリート洋菓子店」

- ・キャラクターなどのプレートをのせてもら
えるので、子どものお誕生日ケーキにオス
スメです。

【あずま】【わくわく】

● 善通寺市の「法兼善快堂」(のりかねぜんかいどう)

- ・あっさりとしたクリームでここのシューク
リームはとっても美味しいです。ケーキや
焼菓子もオススメです。

【あじさい】【わくわく】

● 「ブラン」

- ・おいしくて、いつも子どもの希望を聞いて
くれます。今年は立体ショベルカーを
作ってくれました！

【さいたB&G】【すみれ】【コスモス】

● 「れいくんち」(三豊市)

- ・娘のお気に入り！ キャラクターも作って
くれます。

【コスモス】



【高齢者向けの食事】

- 88歳の両親の在宅介護をしていた頃、おで
んのお肉は牛バラを入れて作っていました。
食べやすく、次の日のお昼には「おでんう
どん」にして食べていました。

【リカチャン】

- 両親の好きなものをしてあげたり、里芋、カ
ボチャ、なすびなどの煮物、冷凍のものでも
いいし、たまには買ってきたものも使って
作ってあげると少し楽にできますよ。私も96
歳の母がいたのでよ〜く分かります。がんば
りすぎないでください。(みんなと一緒にのもの
も欲しいらしいので…切り方ですね)

【こうすけ】

【共同購入のポリ袋活用法】

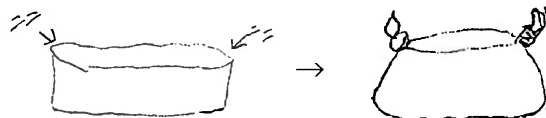
- 大根、キャベツ、自家製野菜を入れて冷蔵
庫に保管しています。

【さくら】【わくわく】

- 庭掃除(草抜き、小枝の剪定、落葉)の時
にちりとりからこぼれず入れられるので便利
で重宝しています。

【ひとりしずかの会】

- 口の部分を少し縛って使っています。



【おかげさま】

- ちょっと薄いのでくるっとまわして2重に
してゴミを入れるのに使います。



【フリートーク】

※お使いになれない場合は、回収しリサイクル
いたしますので、配達担当者までお返ください。

【レンチンレシピ】



- ①耐熱ボウルにもやし1袋とニラ半束・え
のき半袋を2~3cmに切ったものを入れ、
②ふんわりラップで5~5分半チンする。
(水が出るのでザルでよく切っておく)
③鶏がらスープ小1~2(お好みで)・いり
ごま大1・ごま油大1でカンタンナムル！

【あじさい】

- かぼちゃを薄切りにして耐熱食器に並べて
入れ、少し水をかけてラップをして4分チ
ン。マヨネーズとケチャップを同量ずつ混
ぜオーロラソースを作り、できたかぼちゃ
にかけるだけでカボチャサラダ！

【ハビタート】

お返事きましたよ

- ・ジャパンふれんずクラブさんへ
ホットコーヒーにバター10g程入れて混ぜ
て飲みます。まろやかでおいしいですよ。私
は17時間断食という健康法をしていて、空腹
時に飲んでいます。砂糖はなしです♪

【ベルっこ】

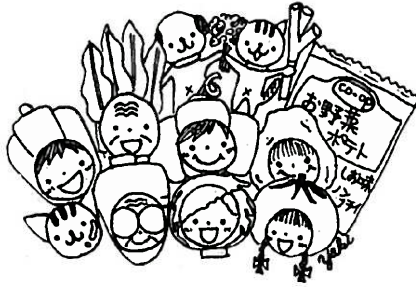
お野菜ポテトを食べて

- 子どものおやつにちょうど良い量でカルシウムも入っていて良いですね。小腹のすいた時に大人にもピッタリ！【ハッピー】

- スティックなのでポリポリと食べられるのもGoodポイントで3才の娘が大喜びで一袋ペロリと食べました！ネーミングからとても魅力的！！なのにおいしい！最高でした。野菜が9種類も入っていて、罪悪感が少なく授乳中のママにも子どもにもやさしくありがたいおやつだなと感じました！

【西山上2班】

- 孫がおやつにいただきました！幼、保から4時40分に帰宅。夕食までにちょいおやつ。牛乳と一緒にいただき栄養もばっちり！！ポリポリあっさり味でお気に入りの2才の孫です。4才もおかわりも…【はるひか】



(絵: 多度津町 ゆーちゃん)

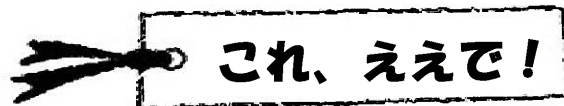
- お野菜ポテトを試食して、いつも言わない主人がおいしいと言った。【中川原3班】

- パッケージの印象よりも味がしっかりしていて、お酒のおつまみにも良いと思いました。なので、パッケージも大人が手に取りやすいものに変えてもいいのでは?!と思いました。

【DAIKYO.】

- 栄養たっぷりのクルトンとして使える♪
野菜サラダに砕いてふりかければ風味up♪

【ホワイトリリーズ】



「麺きわラーメン」
オススメ!! 知らない人多し

【サーパス西宝町】



「チーズケーキみたいな今川焼」

- ・ やっと食べられた! 美味! 温冷どちらでもOKの商品増えてるよね。季節によって温冷使い分けてるよ。

【おにゃんこ】

- ・ レンチンして食べても美味しいし、半凍りくらい暑い時期に美味しい!



【でこぼこ】

オススメはもつ鍋セットです。家でキャベツを用意すれば簡単にできるし毎年冬には数回購入しています。みんなにも食べてもらいたいです。【エイル】



アズマ工業株式会社の「らくるん強粘着テープめくるんライン付」、めくる所がV字でめくりやすい。



【にこちゃん】

「レンジで九州産さといものコロッケ」

さといも感もよく出ていて、もっと大きければいいのという意見もあり、とても美味しくいただきました。

【サクシード】



私も使っています!

気持ち良いくらいにくるんと綺麗にめくれるので、オススメです(*^_^*)



組合員理事
Hさん

今月お届けしている商品



●チョコしゅー (Ca 配合) 10袋入

価格：298円 (税込322円)

- アレルギー表示：小麦、卵、乳、大豆
- 賞味期限：120日

店舗で取り扱い
しています



こだわりポイント

- ① しっとりシュー生地にチョコレートを入れました。分包で小分けになっているのでみんなと楽しく分け合いながら食べられるお菓子です。
- ② 手軽に食べられカルシウム配合のため、お子様にもおすすめです。
- ③ 200℃以上のオーブンで焼き、自然冷却後、チョコレートを充てんし10℃以下に冷却させています。

おすすめの食べ方

ケーキのデコレーションにも活用できます。クリスマスシーズンにはぜひ試してみてください。



みんなの「おいしい」



家族みんなチョコレートが大好きなので、これなら罪悪感なしでたくさん食べられます。

(ご利用の組合員さん)



子どももだけど自分も大好き♪ あっという間に一袋食べちゃいそうです。

(ご利用の組合員さん)

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。街やお店に行くとクリスマスケーキやおせちの予約チラシが置かれていて、「もうそんな時期か！」とひとりで驚いています。でも、「どれがいいかな～」と悩むのは楽しい時間です(^_^) 子どもの頃、妹とケーキのいちごをめぐりケンカしたのは今ではいい思い出です(妹の分までいちごを食べてしまいました)。妹よ、あのときはゴメン！(笑)

さて、話はガラッと変わりますが、みなさんから毎月レターをたくさんいただきます。本当にありがとうございます。それを読み、通信を編集するにあたって、掲載しきれない声がたくさんあります。ありがとうございます…。掲載できていないみなさん、申し訳ありません(；；) クスツとするものもあれば、へえ～と感心するもの、ほんわかするものなどさまざまで、毎月読むのが楽しみです。これからもよろしくお願いいたします。それでは、また来月、お会いしましょう！！

12月のお試し商品



●ゆずはっさくネード 17g×10袋

価格：284円
(税込307円)



やさしい酸味、さわやかな香り。果実の風味が心地いい粉末タイプの果実飲料です。

※ 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、**11月30日 (月)～12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

食品ロス削減に取り組んでいきましょう

コープかがわでは、10月の食品ロス削減月間を機に、組合員さんとともに食品ロス削減の取り組みを行っています。店舗に食品ロス削減につながるお買い物の仕方をお知らせするポスターを掲示したり、サッカー台 (精算後の商品をマイバック等に入れる台) に設置したりと啓発に取り組んでいます。みんなで一緒に食品ロスを減らしましょう！



▲ サッカー台への設置イメージ

◀ 食品ロス削減啓発ポスター

◎ 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

