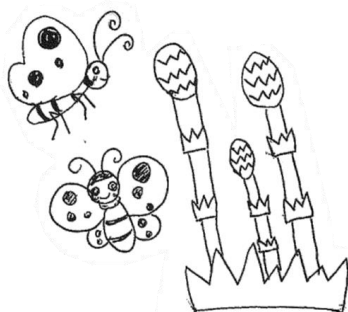
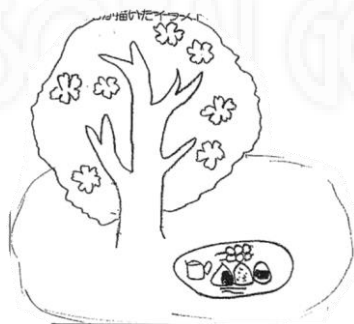
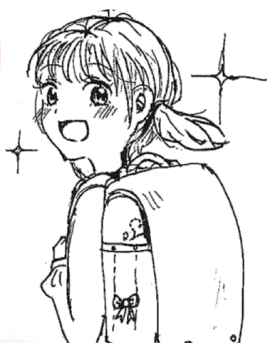


ふれんずクラブ通信

NO.25

2023年

4月



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♪

通信・イラスト



- ふれんずクラブ通信2月号の表紙イラスト（豆から逃げている鬼）のテイストが味わい深くとても好きです。

【おにぎり】

- いつもの5人に久々の1人が加わった事で、昔の話に華が咲きました。25年前の話で大盛り上がり、隅々の細胞までが活性化したような気持ちになり楽しい時間でした。

【いちご大福】

- 毎日の食事何にしようかと憂鬱。ふれんずクラブ通信のちょっと教えての声で参考になりとても頼りになります。

【シャルドネ2】

- ふれんずクラブ通信の表紙のイラスト、いやされます。

【ひまわり】

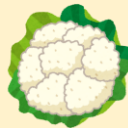


調べたよ

- 紫のカリフラワーを買いました。色が…

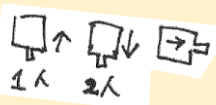
【M'sクラブ】

- ・レンチン→青
- ・酢を入れて茹でる→紫
- ・そのまま茹でる→青白っぽい色
- ・一日かんたん酢ピクルス
青色からピンクに



- タマゴ焼き器、どちらから巻く？

- ・ 1個で作っている時は、固まっている方から巻くよ～
- ・ 親から教えてもらったから、奥から手前。



【キラキラレインボー】



うちのみかんもち



- みかんもちを一度作ったことがあります。私はもちをつく時に自家製マーマレードを入れ、あんこ入れて食べました。香りが良くて美味しかったですよ。

【さんババ】

- みかんもち…わが家ではみかんの皮をもち米と一緒に蒸してもちつきをしています。いい香りがします。



【小町】

健康あれ？これ？



- ウン十年前の幼稚園頃の写真を見ながら、いろいろ思い出話に花が咲き、話がはずみました。後で認知症予防の「回想法」だと思い、これからも続けられたらいいと思った。

【LC】

- あいうべ体操
人間本来の鼻呼吸で免疫力アップ。
あいうべ←最後にあっかんべ～のように舌を出す。一日30set（3分間）今はマスク生活どこでもOK。気が向いたらやってみては…
ながら健康になりましょう。

【わくわく】

- 運動している？…という話。
100才体操、コグニ体操に参加している。

【アジサイ】

- 認知症の予防にカマンベールチーズが良いと聞いたことから、COOPのお店へ買いに行った。しかし、予防となるともうなってしまったら効果あるの？という話になり、みんな慌ててしまった。

【植田 緑ヶ丘Ⅱ】

- 深呼吸の仕方について話し組合員さんの中には口から吸って口から吐き、胸が膨らまないと言われ深呼吸は鼻から吸って口から吐くことが正しいと確認しました。一つ勉強になったとのことでした。



【バラ】

どんどん大きくなあれ

4月

- 子どものイヤイヤ期…。朝起きて「服着替えるのイヤ」「ご飯食べるのイヤ」から始まり、夜も「お風呂入るのイヤ」「お風呂から出るのイヤ」と一日中イヤイヤ…。子供の成長の一つだからちゃんと終わりが来るからと分かってはいるものの、毎日のことだと大変。

【あじさい】

- 男の子の孫が六年生になり誕生日に肩もみ券を5枚かわいいイラスト付きでくれました。さっそく1枚使いました。ほど良いもみ具合でとても気持ち良かったし、孫の成長をつくづく感じるこの頃です。

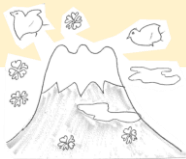
【スマイル会】

- 娘と一緒に沖縄に住む長男のところへ。ちょうど孫の保育園の発表会の日でした。なんと孫がひっくり返って大泣き。ほとんど演技はできませんでしたが…。それもいずれよい思い出になることでしょう。

【アフタヌーン】

- 4月から新一年生になる女兒の話から、ランドセルはとにかく軽いものが良いこと、男の子はランドセルの扱いが乱暴なので、そんなに高値でなくてもいいことなど話が弾みました。

【プチドール】



花粉症の時期



- いよいよ花粉症の時期になってきました。早めに薬などで対処してる方もいます！毎年「前年の何倍の花粉の量…」というニュース！ということは毎年多くなっているって事なのでしょうか…
もうマスクを外してもいい、という流れになりつつあるけれど、花粉症持ちとしては、しばらくはマスクのお世話になろうと思っています。

【「K」の会】

- 寒くなったり、暑くなったりで風邪をひきやすいねと話していました。花粉もすごくて、くしゃみもすごくてつらい時期ですねーとマスクのありがたみも分かりました。

【だんごむし】



断捨離に お役立ち



- 雑誌の付録に“断捨離日めくり名言カレンダー2023”がっていました。なかなか捨てられない人生なので、これはいいなあ！と思いました。ちなみに15日は「まだ入るから入れるのではなく、あえて空けておく」本当にその通り。名言を読むだけでも捨てなければ!! と気持ちが強くなります。

【絹島】



やっぱりコープです



- 個配は200円かかるけど自分に合ってる。
 - ・ ムダな物を買わなくなって捨てる物が減った。
 - ・ 重い物を家に運ぶのがしんどかったけど、スタッフが玄関まで運んでくれて助かる。
 - ・ スーパーをメニューを考えながら歩き回らなくてすごい楽。

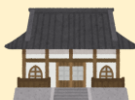
【ひだまり】



行ってきました

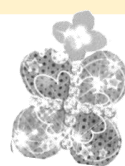
- 四国一斉ウォーク（世界遺産登録に向け、安全性の確認をしながら歩くイベント）に参加しました。八栗寺への坂の途中仁庵でお接待を受け、元気に出発。山登りとはまた違った千年にわたって受け継がれたこの文化を残していきたいものだと思います。

【たんぽぽ】



- ふれんずクラブのおしゃべり用にコープ志度店に行きました。パンフレットで見ているだけではよくわからない商品もたくさんありました。そしてお店の方達はどなたも笑顔で接して下さいました。時々はお店にも行きます！

【松ヶ端A班】



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。

イヤイヤ期

イヤイヤ期の上手な切り抜け方ありますか？

【あじさい】



調理のコツ

魚の煮物（さば等）は、どういうふうにすれば味が良くしみ込むのかな。ブリの照り焼きとか、みそ漬けとか焦がさないように焼くには…今さら聞けない。

【川東A】



リフォーム

- リフォームして良かったこと、失敗したことなど教えていただきたいです!!

【めい】

- 最近のトイレは節水型になっているのでリフォームした後、詰まりやすいと聞きますが、詰まった経験をした人は多いのかな？

【菜の花】



活用法

天ぷら粉を、天ぷら以外に使っている方、いらっしゃいますか？余った時の活用法を知りたいです。

【hanazono】

便利な冷凍

意外と冷凍しておくとお利便なものを教えてほしいです！
(納豆やしらすなど)

【May】



牛乳が苦手…

牛乳が苦手な娘がいます。もうすぐ年長なので、小学校に向けて今から練習したいです。おすすめの飲み方や克服方法があれば教えて下さい。

【おねえさんず】



ウチはこうしているよー ＜2月号のちょっと教えてーへの声＞

節電対策

- 電気アンカ
- 着る毛布
- “マグマ”というカイロ
- サーキュレーター
- ネックウォーマー
- レッグウォーマー

ペットの寒さ

- 湯たんぽ
- ペット用のヒーター
- 浴槽で使う厚めのマット



結露対策

- 二重サッシにリフォーム
- シャッターをする
- 二重窓にDIY
- 乾いた布で拭く
- プチプチシートを貼る



ウチはこうしているよー 〈2月号のちょっと教えてーへの声〉

子供とおでかけ

- かりんの丘公園は小さい子供が遊ぶのに最適です。
【会いたかったよ！】
- 10月か11月くらい？の年一回のイベント西植田のドングリランド祭りがおすすめ。ドングリでいろいろな体験やお買い物ができる。
【あげぱん】
- 松山のえひめこどもの城
特に夏はじゃぶじゃぶ水路が楽しくてオススメです。
【おひさま】
- 平日の四国健康村はゆっくりできました。たくさん湯があり子供にとっては、どれに入ろうかワクワクするようです。
【おひな】
- 空港公園
そりゲレンデがgood！
【サーパス西宝町】



子供とお食事

- さぬき市寒川町の「シュライヒカフェ」
恐竜に興味があればぜひ！
【クッキングママ】
- 多度津町にあるうどん屋「麦笑」さんは、幼児に無料でうどんを提供してくれて良いです。また、食べやすい長さにカットしてくれて、すぐに食べられる温度で出してくれます。
【JAM】
- 丸亀市飯山町にある「森のpizza Lodge」
ヤギがいたり、キッズスペースがあったりで子供と楽しめます。
【あじさい】
- 坂出市の「七福」といううどん屋さん。お昼は混みますが、お子様セットが素敵でおもちゃ付き。座敷もあってゆっくりと食べられます。
【おひな】



ゆっくりおでかけ

- 徳島の「道の駅くるくるなと」はどうですか。お野菜やお土産物もたくさんあり、お買い物するのが楽しいです。6時間あれば大丈夫です。
【お笑い女子会】
- 満濃池がおすすめです。遊歩道があり、これから花が咲いてきれいです。
【コスモス】
- 高松の「ぽかぽか温泉」の岩盤浴がいろいろあります。温度が選べるとか、数名から『いいよ〜！』って声を聴きました。
【ぴんくのネクタイ】
- 「仏生山温泉」おすすめです。カフェもあるので、散策してみてください。
【クッキングママ】



家で遊ぼう

- ボードゲーム
- ウノやトランプ
- こおりくずしゲーム
- おもちゃを広げて好きなように遊ばせる
- 新聞ビリビリ遊び



子供の歯磨き

- ポケモンのアプリを見せながら歯磨き「ポケモンスマイル」
- キシリトールタブレットを食べさせる



ジャム

- 砂糖を使わず、はちみつを使っています!!
【フラワーズ1】
- 切ったリンゴを炊飯器へ。炊飯スイッチで甘いジャムが出来ました。
【おひな】



ボトルの中栓洗い 6本入り

- 食べ物以外は初めてで新鮮でした。早速使っています。家の掃除用品の話になり、台所のシンクをきれいにできるもの、お風呂のゴムパッキンを簡単に掃除できるものなど、意見が出ました。

【花のすみれ】



価格：398円 (税込 437円)

- 今まで綿棒や爪楊枝を使っていたので、目からウロコが落ちた。便利この上ない。

【オニオン】

- 繰り返し使えて最後はレンジやサッシの掃除に使える。試せてよかったー！
ありがとうございます。

【いいね】

- 台所って！すぐいっぱいになりますよね。でもこの中栓洗いは場所を取らないし手の届くところに置いてとても便利。こういう単純なものが便利だと気づかされました。

【あぷりこっと】

こんなところで使ってみたよ♪

- ・コンロ
- ・IHの隙間
- ・冷蔵庫の隅
- ・パッキンの溝
- ・レンジの隅
- ・ミキサーの刃
- ・タッパーのフタの溝
- ・水筒の中栓
- ・窓枠
- ・排水口と洗面所のゴミ
- ・エアコンの吹き出し口
- ・トイレ温水便座
- ・換気扇のプロペラ
- ・DVDプレーヤーの埃
- ・ベビー用品



これ、ええで！

栗林・郡家・ここね飯山でも取り扱っています♪

☆過炭酸ナトリウム

水筒の水あかなどがばっちり取れます。
※フッ素加工とかはやめてね

【ちゅーりっぷ】



☆コープ牟礼の「ずんだのおはぎ」

とってもおいしい。人から聞いて買ってみたけど、ハマってしまって。よく買いに行きます。

【ひまわり】



☆洗濯石鹸「ウタマロ」

泥汚れに最強です。値段も安くてすごく落ちます。昔ながらの石鹸ですが、良い物は世の中に長くある事です。

【庵治11】



☆前田製菓「カラッとおから」

とてもおいしかったと話が出て、実物を食べました。くせになる味です。コープうたづで買いました。

【レインボー】



☆サービス「まるやさん」

とってもよかった♡ベッドの足が折れたのをしっかり直してくれた。

【セントラル】

☆キムチん。

高松東部支所が開発したキムチ。めっちゃおいしい!! ニラたっぷり、甘いけど辛い！これは売れる！皆さん食べてみて！

【セントラル】



住まい・暮らしに関するサービス、いろいろあります。QRコードで見てみて下さいね♪





今月お届けしている商品

● 阿蘇ジャージー牛乳入りドーナツボール (Ca入り) 140g

● 賞味期限：120日

● アレルギー：小麦、たまご、乳

価格：298円
(税込 321円)

おすすめポイント

①国産小麦を使用し、阿蘇ジャージー牛乳や九州の焼き芋ペースト、麦芽糖とカルシウムが入ったミニドーナツです。

②個包装で食べやすいので子どものおやつにどうぞ！



5月のお試し商品



● CO・OPオクラと海藻のおみそ汁 5食入り



三陸産の茎わかめとめかぶにオクラを加えたフリーズドライのおみそ汁です。

※ 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・J1ステーション) で、**5月1日 (月) ～ 5月5日 (金)** の間でお受け取りください。

ふれんずクラブ事務局
武上のつばやき



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。ふれんずクラブ通信の担当になり、まだまだこれからですが、改めてよろしくお願いします。さて、4月になり段々と暖かくなってきましたね。日によっては寒くなったりと、気温差で体調を崩しやすい時期なので、みなさんもお気を付けください。私自身は暑がりなので、低い気温の方が過ごしやすいと感じています。また、この時期の悩みはやはり「花粉」ですね。くしゃみが止まらなかったり、目がとても痒くなったりと、花粉症の人にはつらい時期ですが、負けずに（薬で）頑張っていこうと思います。みなさんからのふれんずレターを楽しみにお待ちしております。

「はるひか」ふれんずクラブさんから
教えていただきました！



節分に残ったり、
しなしなになった
ものを使いました。

のい佃煮

作り方

材料（10枚分）

- ・焼きのり
 - ・砂糖
 - ・だししょう油
 - ・料理酒
 - ・みりん
- ：10枚程度
適量

①焼きのりを小さくちぎり、
ひたひたの水に10分程つける。

②極弱火でことごと炊き、のりの
香りがしたらかき混ぜる。

③砂糖、だししょう油で味付けし、
料理酒とみりんで整える。



味付けは好みで！

コープかがわからのお知らせ

その①

《新一年生に、コーすけの ランドセルカバーをプレゼント！》

- 香川県内の小学校136校の新一年生に、コーすけ（コープ共済）のランドセルカバーを贈呈しました。元気に楽しく学校生活がおくれるように見守っています！

入学
おめでとう



3/27(月)
高松市 贈呈式にて

その②

くらしなんでも相談会

を各店舗で実施します！

- くらしを取り巻くどんなことでも気軽にご相談ください！
コープかがわが信頼できるお取引先をご紹介します。
※予約は必要ありません。

詳しくはこちら！



不用品を
処分
したい

植木を
剪定して
ほしい

トイレが
水もれ
している

どこに頼めば
いいのかしら



◎ 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

