

ふれんず クラブ通信

NO.11

2022
2月



(絵:まんのう町 遊子さん)

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☆

- ◎ 新型コロナウイルスの感染が拡大しており、
2月13日まで「まん延防止等重点措置」が適用されています。
ふれんずクラブを開催する際は、感染予防に留意し、延期や
中止も検討しましょう。

なお、ふれんずクラブの約束事では、“ふれんずレターを3回連続で
提出しなかった場合は、登録から外れます”となっていますが、
このような状況ですので、無理して開催しなくても大丈夫です。



※ パソコンやスマートフォンを
使ったリモート開催も可能です

こんな「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！



- 今回初めてふれんずクラブに頂いたお金を使わせてもらい、松ヶ端（共購班）全員でクリスマスケーキを作りました。初めて作る方、ベテランの方と色々おられました。楽しく作り方の勉強会になりました。



出来上がったケーキはそれぞれの家へ持ち帰り家族全員で食べました。とてもうまく出来上がったと思います。特に生クリームの味が甘みもクリームも程よく、家族にも好評でした。コープさんからの6,000円があればこそとても楽しい一時が過ごせました。

【松ヶ端B】

- 月一回のお茶会、今回はどの器、コーヒーカップ、湯呑みにしようか考えるのも楽しみのうちでした。



【サクラ】



- みなさんバラエティに富んだ話題、感心します。私たちは老人会みたいなグループで、すぐ関係ない話題になってしまいます。でもいいチャンスをくれて楽しく集まっています。

【3人会】

- 身体の衰えの事ばかりだが、気持ちだけは若く、コープの洋服、化粧品の話では花が咲く。

【旭町おしゃべり】

- コロナの予防接種がみんな完了し、北海道旅行に出かけたメンバーが冬の北海道の景色やホテル、食べた料理など見せてくれ、旅行に行った気分を味わいました。

【会いたかったよ！】



- 3人で霧の森に行った後、高知城のマッピングショーへ。マッピングショーは幻想的で感動。道中は仕事の事、家庭の事など普段あまり話さないことも話してきて楽しかった。

【しよか】



- ふれんずクラブ通信を読みながら楽しくおもしろく話しました。

メンバーの家の車庫で60代から70代のおじさん5, 6人が集まり月に1回コーヒー会をしています。その年齢のおじさん達は口の運動が不足して体に良くないので無理してもだれか他人とおしゃべりをささないかなあ！と。ゆずはささくネードを飲みながら「おいしい」と温まりました。

女の人（おばさん）はどこでもだれとでも口の運動は得意ですが、ふれんずクラブのおかげで班の人と今年は思わぬお話が出来ました。生協さんありがとうございました。

【馬篠1班】

- 一年を振り返ってメンバーさん全員風邪も引かず元気に過ごせたことに感謝して、来年もふれんずレターの投稿を読んで元気をもらって、コロナに負けず元気に明るく過ごそうと思っています。

【スマイル会】

- ふれんずクラブに入り、ためになること、いいことが多いですが、通信を読むことでさらに知識、ほのぼのの感覚が増え、本当に良かったです。お試し商品もいろいろ試食ができて、好きな商品の発見がうれしいです。

【梅】

- 1年のお疲れ様会で、コープでお弁当とデザートを頼み、おしゃべり会をしました。お弁当800円とデザート（まるごとりんごパイ 気になるリンゴ+バニラアイス）を注文して食べながら、今回のゆずはささくネードの試食会もしました。



【すずめの巣】

子ども話でホックリ



- 保育所や子ども園であった発表会で子どもの成長を感じれたり、我が子でなくても頑張る園児さん達の姿を見るだけで胸にジーンと来て、泣いてしまった。

【ちゅーちゅー】

- 小学生の修学旅行(小豆島)に行ったことが記事になっていたのを読んで、1人のお孫さんも小豆島へ修学旅行に行き、帰宅後、第一声が「一生、小豆島に住みたい!!」と言ったそうで、そんなに良かったのか…と大笑いしました。



【しあわせの会】

- 受験の話。バアバアは口出しできないけど、お金は出さなくっちゃ。

【三人組】



おしゃべりいろいろ



- ずっとマスクをしていることに慣れてしまったけれど、外した時にほうれい線が深くなったような気がする。
→ 夜や化粧する前に頭皮マッサージすると気持ちも良いし、予防できるように感じる。

【ヒみつ】

- 防災の講演会を聞きに行った2日後、地震があり、防災グッズ、置き場所、耐震対策について改めて考え直さないといけないよねと、話し合いました。



【ブーケ】

- 福栄地区の蒸気機関車「やまさと号」のイルミネーション行ったよ! 毎年楽しみに行っていますが、静かな所でちょっと寒いですが落ち着いて見られて良い場所です。行ってみてください。

【ふぁみりー】



今は死語…!?



- 今は死語となったことばシリーズ
・ズボン → パンツ
・パッチ → レギンス
・とっくりセーター



→ タートル、ハイネック

娘に笑われながらも使い続けている語など、毎回他愛もない話で盛り上がっています。

【マリオン】

- 寒くなったので何十年も昔の防寒の話!! 毛玉のパンツやベンジン入れて作るカイロ。今では笑い話だけだね。ファンヒーターやエアコンで暖まる今の子どもたちはいいけど、ストーブで焼いたおもちやおいも、おいしかったですね。



【ムーミー】

- 今の子ども達は親が知らない間にたくさんの言葉を覚えたり、タブレットやスマホの操作を覚えていたりなど、“メディア社会”を実感した。5歳児の女の子に「ママの時は髪染めれなかったらつけ毛したなあ」とつぶやくと、『つけ毛って何?』と聞かれて説明すると、『ああ、エクステのことね』と言われ、昭和生まれと平成生まれの壁を感じた。他にもコードレス⇒ワイヤレス、カツラ⇒ウィッグ、マニキュア⇒ネイルなど、違いは何かとみんなで盛り上がった。

【Soraimu】



菜花の食べ方
教えてもらったヨ!

組合員理事
Aさん



- ・からし醤油和え
・マヨネーズとの蒸し焼き
・煮込み料理(シチューなど)の彩り
・片面に衣をつけて油で揚げる



【四つ葉】



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。

おそうじ事情

- お掃除をしたいのですが、家族が入院していて忙しいので、簡単に水回りの掃除をするポイントを教えて欲しいです。

【まっやま】

- おすすめの大掃除グッズがあれば教えて欲しいです。(どんどん洗剤が増えていくので、できればコレ1つで全てOK!!みたいなものがあればうれしいです)



【でこぼこ】



生ごみ削減

生ごみを減らすために何かしていますか？

【いちご大福】



本場の味

県内のおいしい中華のお店をおしえて。本場の味が食べてみたいです。

【さいたB&G】

結婚祝い金



知ってる人には聞きづらい…
子どもの結婚祝金。披露宴もしなければ親として息子、娘それぞれどれくらいあげたらいいのでしょうか？

【ゆるふわ】



レパートリー増やしたい!!

- 大根と白菜を知人からたくさんいただきました。おすすめの保存方法・料理法を教えてください。



【おひさま】

- 大根が大量にあります。大量消費できるレシピありますか？

【ベルっこ】



- 2歳の娘の好物が“もやし”です。もやし料理のレパートリーを増やしたいのですが、子どもでも食べられるお手軽もやし料理、ぜひ教えてください!!

【カルテット】

おなかのお肉…

おなかのお肉が大変なことになっています。毎日、無理なく続けやすい良い方法ってありますか？

【花金】



SNS広告

みなさんはスマホのSNSなどに出てくる広告で良かったこと、失敗したことはありますか？

【AIK】





これからの季節に…

【あじさい】

- とりあえず魚に挑戦するなら、冷凍食品のCOOPさばの味噌煮・みぞれ煮がサイコーに美味しいです。



- 里芋は煮物以外で、うちは松山あげを入れてみそ汁にします。トロトロでおいしいですよ。

【TEAMうたづ】

- 里芋料理、コロッケおいしいです。私はバターを入れます。コクが出て美味しくなります。また、さといもチップにして食べます。れんこん同様、子どもたちもパクパク食べます。

【墨つゝ】

- 玉造温泉「姫ラボ」ボディーローションが
しっとりして良いよ！
コープのスクワランも良いよ!! 【JAM】

【JAM】

- 朝気持ちよくスッキリ起きる工夫… 目が覚めたら、お布団に入って寝た状態で身体の部分部分を少しずつ伸ばしていきます（15分ぐらいかけて）。最後は手と足の指をパーと大きく広げて終了。身体がぽかぽかになります。お湯を飲んで朝のスタートです。

【リカチャン】

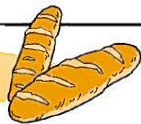
- しょうが湯がやはり一番いいですよ。
ハチミツやオリゴ糖を加えて飲むと
良いです。

【仲良しトリオ】



おすすめのお店はどこ？

パン屋



- 高瀬の「アメリ」
：タルトがおいしい

- まんのう町の「カレンズ」
：明太子パンが有名

- まんのう町の「ジュンジュ」
○丸亀の「アゴラ」

- 丸亀の「トレピア」
：食パンの種類が多い

- ## ○宇多津町の「ごぱん」

- 国分寺の「よしもと」
：安くて美味しい、

- まぼろしのパン屋

- 高松の「ルパン ドゥ アヴェス」
：日曜日も開いています

- 三本松の「もぐもぐ」
：和三盆糖を使った食パン

西



東

ランチ

- 💪 ⇒ ガッツリ

- 観音寺の「家caféろくべい」
：“一汁一菜”がおすすめ

- 丸亀市の「からしやクラシック」
：からあげ定食は
ボリュームたっぷり

- 土器町の「たけ家」

- 多度津の「てつや」

- 綾歌町富熊の「のどか」
：和食ランチがおすすめ

- 坂出の「Cafe悠花」
：和食ランチがおすすめ

- 綾川町の「ほんてん」
：チャーハンセット大盛は
食べきれません！

- 塩の江の「阿讃食堂」
：しっぽくそばがおいしい

- 
 ○十川の「キッチンマンマ」
 : 懐かしい洋食ランチ

- さぬき市の「□ぺ」

- 東かがわ市ベッセル
おおちの湯内の
「うましの」



ゆずはっさくネードを飲んで

- ボウリング仲間12名 (男女ほぼ半数)
男性：とてもすっぱい(+o+) お湯を追加したい
女性：とっても美味しい♪ お湯の量もちょうどいい
ということで意見が分れました。

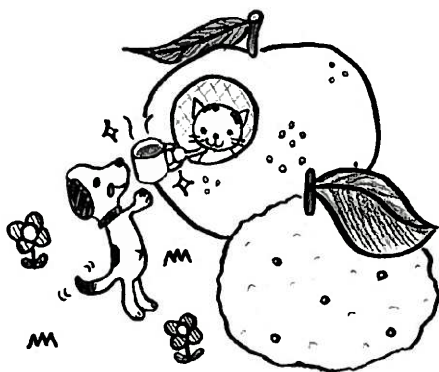
【メダカ】

- 1歳になる息子から、
80歳になるおばあちゃんまで、この商品の虜になりました。

【池田うし組】

- コーヒーを飲み過ぎた日
(ついつい飲んでしまう…) など、
代わりに飲むと良さそう。

【でこぼこ】



(絵: 多度津町
ゆーちゃん)

こんな風に試されました♪

● 飲料系

- ・ 焼酎を加えてゆずはっさく
チューハイに
- ・ 炭酸水や紅茶、ルイボスティー、
豆乳に混ぜて

● 食品系

- ・ 食パンにバターを塗り、ゆず
はっさくネードをふりかける
- ・ ホットケーキの素に入れると
香りも味もバッチリ!
- ・ カンテンと混ぜてカンテン
ゼリーに



これ、ええで!

「べんりで酢」

自分で作ったカブを漬けました。ゆずの皮、トウガラシ、昆布を入れて。祖父に出したら“これはウマイ! もっと食べたい”というので出してあげました。いつでもたくさん作りますよ(私失敗しないので)。べんりで酢はとっても便利です。



【シニアシスターズ】

「具たっぷり豚まん」

コープのは具がぎっしりつまっていて、味が良くて子どもたちも大好きです。



【クーちゃん】

「ちゃんぽん」

この頃のお昼ごはんはコープのちゃんぽん。野菜がたっぷりで満足、おいしい。お店の味に近い。



【さくらんぼ】



「なんでもごたれ」

煮物に使っているが便利でおいしかった。野菜の煮物によく使ってます。

【にじいろ】

「おいしいすいとん」

みなさん知っていますか?
つるんと、もちっとして
みそ汁やお鍋にもよく合います。



【にじいろ】

「さめてもおいしい コロッケ」

ちぬやの「さめてもおいしいコロッケ」がとても美味しかった。



【クーちゃん】

今月お届けしている商品

3商品
あります



● 抹茶くず湯 (20g×10袋)

価格：284円
(税込 306円)

- 賞味期限：180日
- アレルギー：なし

次回企画予定
2月4回
(まいごーぷ)

抹茶と粉末あられを組み合わせ、これぞ“和”の味わいをお楽しみいただける風味豊かなくず湯です。



● ベにはるかのひとくちようかん (14g×10本)

価格：298円
(税込 321円)

- 賞味期限：180日
- アレルギー：なし

次回企画予定
2月3回
(まいごーぷ)

国産の「ベにはるか」の芋ペーストを使用した個包装、スティック状の一口ようかんです。持ち運びもできるので、小腹満たしにもどうぞ。



● CO-OP クオリティ こだわりのおかき しお (約24個)

価格：258円
(税込 278円)

- 賞味期限：120日
- アレルギー：小麦
大豆

店舗で取り扱い
しています

国産もち米と北海道産刻みこんぶを使用し、五島列島の平釜塩で味付けをしました。外はカリッ、中は米の味わいが活かしているおかきです。

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。今年（毎年）の目標、「今年こそは運動を！」と思い早ひと月…。いまだに動き出しておりません（笑） まだあと11ヵ月もあるから…と自分に言い聞かせています。みなさんはどんな目標を立てられました？『資格を取る！』『1日1万歩！』とかでしょうか。僕みたいに、もうすでに…の方も！？ いやいや、そんなことは考えず、『できることを、できるときに』をモットーに、少しずつ少しずつ今年の目標を進めていきたいと思います。

さてさて、つばやきのネタ切れ感が否めませんが、この通信、つばやきがみなさんに楽しんでいただけることを願いつつ、来月のつばやきを今から考えます！

3月のお試し商品



●北海道の黒豆しぼり (標準9袋入り)

価格：298円(税込321円)



北海道産黒大豆をじっくりと炊き上げた後に乾燥させ、上品な甘さに仕上げました。

※ 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・ｺﾝｽﾃｰｼｮﾝ) で、**2月28日 (月) ～3月4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

お知らせ ①

《おしゃべりパーティーの中止について》



前回、ふれんずクラブ 1月号にて開催のお知らせをしておりました「おしゃべりパーティー」は、新型コロナウイルスの急速な感染拡大の状況を踏まえ、やむを得ず企画を中止させていただくことになりました。
楽しみにされていた方もおられたと思います。
大変申し訳ございません。

お知らせ ②

《会計報告書提出のご準備のお願い》

● 2021年度の会計報告書について

- ふれんずクラブの活動費の収支報告をお願いします。
★ 提出いただく書類
・ 2021年度「ふれんずクラブ」会計報告書
※ 活動初月にお渡しした活動費は年度末 (3月末) までに使い切るようにしてください。
- 提出期限は**3月31日 (金)** です。
報告書は活動開始時に通い袋に入れてお渡ししています。



◎ 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

