

ふれんずクラブ通信

NO.33

2023年



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！



毎日元氣



- コロナと猛暑で運動不足の夏。冷房の中でダラダラと飲み食いをしたおかげで健康的に太り、スタミナを備蓄。おかげで涼くなった途端、かけ足すると息切れするほど、走れなくなったよー。トホホ百歩歩いて、十歩ダッシュ！これでいいのかな〜。

【y'sハウス】

- 父の誕生日をお祝いしました。毎日1時間のウォーキングのため、体調はよく、元気で過ごしています。この調子でこれからも元気でと話しました。

【ガーベラ】

- 毎朝快調ヨーグルトのおかげで毎日快便だという会員のお嬢様(24歳)
「このヨーグルト、ばりくそう〇ちが出るよ！」飾らずしゃべる彼女はわれらチームのアイドル。ストレートにしゃべっても嫌味もない現代っ子。羨ましいな…70代のババー彼女の宣伝効果で皆追加注文。再来週のコメントが楽しみ!!

【蒼いりんご】

- 認知の人への接し方について話をよく聞いてあげる
本人の頭の中が空っぽになるとの事
同じことを何回言っても逆らわない



【若作り】

- 洋服の断捨離をしました。痩せるのを待って置いていたものを、今後絶対着れないと思い、お気に入りのものを捨てました。クローゼットもすっきり見やすく整理されて、新鮮な気持ちになりました。

【スマイル会】

- 食事や健康について。ベジタブルファーストでご飯は最後に食べると血糖値が急にならなくていいとか、うどんやみそ汁はできるだけ汁を残した方がいいが飲みたいねと言った内容です。みんな高齢者なので、健康診断の結果はいつもドキドキします。

【ハッピー】

クスッと笑ってください



共感してもらえたのかな。うれしいです！
(一応まじめにがんばって考えたんです)

【小町】

沢山の投稿ありがとうございました
次の川柳募集は春頃です

足から老いる
笑顔目指し
散歩する
小磯雅

薬局で
ボイカが増える
老いの母
森もり

歳かなあ
樹にも花にも
手を合わす
小町

いそいそと
出掛ける先は
デイケアよ
健やか

診察券
数え続うよ
同級生
たい焼

夏太り
つま先見え
腹が出る
y's
ハウス

カラオケは
免疫増やして
脂肪減す
タンボボ

一歩出て
用事忘れて
後戻り
こざりん

物忘れ
病気のせいだと
胸を張る
マーガレット

物忘れ
ひどいと言われ
あなたもよ
だんし

「お元気で」
渡る瀬戸内
傘寿の秋
財田A

ボーリング
玉と一緒に
転がる身
メダカ

季節の流れ

- 【墨つゝ】

- 【ばばーず】

- 【久米山げんき会1班】

あった、あった！ ウンウン

- 【さち】



レッツ アウトドア!

- 【めい】



久しぶりの方言コーナー

-

【えまの】

コープのお店を楽しんで！

- 【コスモス】

- 【くまぼこ】



**いつまでも美しさ
を求めて**

- 【すいーとぴー】



【毎日いろいろある】

ちょっと教えてー

寒くなり
慌てて布団に
潜りこむ
田・田

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。

今もお
みんなのお金
減りつづけ
小磯美人プレミアム

冬の布団から出る方法

寒いとき、布団からすっきり出られる方法ありますか？

【本町タンポポ】



¥お金の話¥

貯金・投資 金利がいいのは何？
教えてほしいです。

【すみれ】

冬もダイエット

冬は必ずと言っていいほど体重が増えます。冬のダイエット方法を教えて下さい。

【ももも】

車のリース

車のリースって便利？メリットやデメリットを教えてください。

【スマイルフラワー】

冬のお鍋♡

ちょっと変わった鍋の具、
出汁を知りたいです。

【宇多津町役場2班】

ダイエツ
夏瘦せずに
秋が来た
ももも

おすすめ料理サイト

おすすめの料理サイトが
あれば教えてください。

【ちきりA】



ウチはこうしているよー ＜10月号のちょっと教えてーへの声＞

ご主人用に(加齢臭)

【お笑い女子会】さんへ

◎柿渋ボディソープ←(推す人多数!!)

●メンズビオレONE

●ピロエース石けん



●DiNOMEN薬用ボディソープ

●シャボン玉EM石けん

●フィヨレ薬用シャンプー、デオソープ

草





ウチはこうしているよー ＜10月号のちょっと教えてーへの声＞

美味しい おかず

【仲良し会】さんへ

火は使わないよ!!

- ナスの皮をむいてフォークでプスプス全体に穴をあける。豚バラ肉をナスにくるくる巻き付ける。ラップで巻いて約3分柔らかくなるまでレンジでチン！
ポン酢をかけて食べると最高！
- キーマカレー！ボールにミンチ肉、冷蔵庫の残り物の野菜を刻んだのとカレーウ2個、ウスターソース、ケチャップ、水160ml、しょうが、にんにくをいれて600wで12分チン！おいしいですよ！

【あげぱん】

【YU'S】

バス旅行

【めい】さんへ

- 広島平和公園、宮島、お好み焼体験、八天堂ビレッジ
実は12月にバス旅行してきます。
これは1泊コースです。



【BABA魔女さん】

- 奈良の旅はどうですか？
東大寺→飛鳥→法隆寺と回ってみてください。電車やバスを利用して是非！

【タヒーズWEST】

- 高知県
カツオのたたきを食べ、
牧野植物園、まきのさんの道の駅

【M'sクラブ】

お祝い (子どもプレゼント)

【モカ・ラテ】さんへ

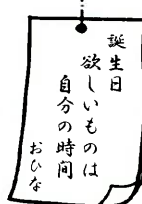
- 両親からは「体験」(温泉、水族館、エサやりなど)
祖父母からは「物」(滑り台、トランポリンなど)
でリクエストしています。
- 子どもの食べたい物+誕生日ケーキ(子供に選ばれる)
プレゼントは予算が合えば買って置いて当日渡す。
中高生位から現金です△

【おひな】

【B・シュガー】

- お店でお肉を別注！オリーブ牛、
讃岐もち豚すごく良い肉で
おいしかったです。オススメ。

【セントラル】

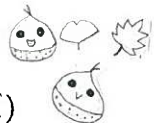


食欲の秋 (秋にかかせない食べ物)

【AIK】さんへ

◎ さつまいも

(焼きいも、スイートポテトなど)



◎ 栗

(栗ご飯、甘露煮、モンブランなど)

● 柿

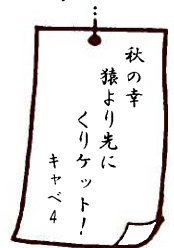
● サンマ

● ぶどう

● みかん

● 梨

● まつたけ



気分転換 (イライラ解消)

【おやこ】さんへ

- 気分転換…大声で歌います。
カラオケや車の中で◎
- イラっとした時…同じ土俵に
上がらない!! と強く思う
- 6秒ほど待ちます。あるいはほかの場所へ
移動します。するとイラっとした気持ちが
おさまります。

【ゆるふわ】

【やしまむら】

【本町タンポポ】

布団の後始末

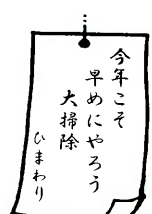
【y'sハウス】さん
【アジュンマ】さんへ

- 天気の良い日に洗濯して干し、乾いたら
圧縮バッグに入れて片付けしています。
次使う時も楽ですよ。

【ひまわり】

- 大人数の宿泊客の受入の時、
レンタルしています。
楽ですよ。衛生面も安心です。

【小町】





穀物フレンド茶 ティーバッグ



- 黒豆の香ばしい香りが心地よく
和菓子でも洋菓子でも合うと思います。

【白鳥中央通り絵】



- 寝る前にお茶を飲むことが多いが、
ノンカフェインは嬉しい。寒くなると温かくして飲みたいのでティーバッグはとても便利。

【平岡チェリー】



- 妊娠中の知り合いが“つわり”
の中飲むことができ、美味しく
いただけたとのことでした。

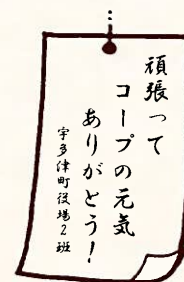
【仏生山レインボー】

- 9種の国産原料だけ使用しているので
安心して飲めるし、健康に良いのを感じました。

【いきいき】

- 一年中使えて個包装なので
携帯にも便利です。

【すずめの巣】



☆ほんまもんドーナツ

高級感もあるので来客
にも自信を持って出せる。

【菜の花】



☆お母さんのナポリタン

昭和ミートのナポリタン、
おいしい。

【M'sクラブ】



☆CO・OP彩り野菜と 五穀ごはんのビビンバ

おすすめデス!

【はるひか】



☆まぐろのたたき身丼

山芋や納豆、アボカドなどを
トッピングしてボリューム
アップしています。

【あげぱん】



☆CO・OPあわせみそ(1kg)

☆CO・OPだし入りみそ
(750g)

☆CO・OPみそ汁の具

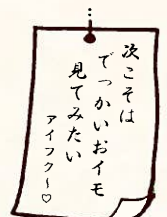
【hanazono】



☆芋天粉



【キャベ3】



☆あったかあんかけ 玉子とうふ(海老・枝豆入)

【こずりん】



☆めっちゃうま大粒焼売

【ザ・マッチャン】



☆酢豚セット

【キャット】



☆CO・OP全粒粉 黒ゴマビス

黒ゴマの香りが丁度いい。
甘さひかえめ。

【プライモディアルポーチ】



☆コープのお惣菜の吉野どり 照り焼きチキンステーキ

テリヤキのタレが
甘くておいしいよ!

【セントラル】



☆ほうれん草とベーコン味の とうふハンバーグ

【いきいき】



今月のお届け商品



ホコリ・汚れ取りワイパー手袋



おすすめポイント

- ①お掃除しにくい場所を素手感覚でお掃除できます。
- ②エアコンの吹き出し口、カーテンレール、ブラインド、サッシの溝なども拭きやすい手袋タイプです。

参考価格：498円
(税込 547円)

*1グループ5枚配布しています。通常の規格は15枚入です。

次回のお試し商品

CO・OP いろいろ選べるスープ春雨 10食入

参考価格：328円
(税込 355円)



小腹がすいたらスープ春雨
お湯を注いで3分間です。



※ お試し商品、及び通い袋 (通信・レター等) はご指定の方法 (宅配・店舗・コステーション) で、
1月8日 (月) ~ 1月12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



皆さんこんにちは。ふれんずクラブ事務局の武上です。
いつの間にか秋が終わり、今年も残り1ヶ月となりました。時間の流れがとても早く感じています。

さて、先日の休日に「峰山ハチミツ」のカフェに行ってきました。ハチミツトーストのモーニングと、ヨーグルトソフトをいただき、風味豊かなハチミツを楽しむことができました。またリピートしたいと思います。

皆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！

「キャベ3」クラブさんの声を
参考に作ってみました!!



大学いも

材料



- ・さつま芋
- ・油 : 大さじ3
- ・砂糖 : 大さじ3

作り方

- ①さつま芋を食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンに油をひき、砂糖を入れる。
- ③さつま芋を並べて中火でふたをする。
- ④パチパチと音がしたら火を弱めて10分待つ。
- ⑤カリカリになったら混ぜてからめる。



フライパンひとつで
一気にできる♡

コープかがわからのお知らせ

《ガザ人道危機緊急募金にご協力ください》



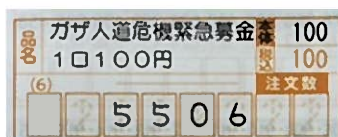
現地の様子

地球上で最も人口密度の高い場所のひとつであるガザへの軍事攻撃があり、多くの子どもたちとその家族が避難を強いられています。また、日々続く砲撃により負傷者は30,808人(11月6日現在)を超えました。食料や水、電気、医薬品も尽きている状況です。皆様のご協力をお願いいたします。



店舗に募金箱を
置いています

12月24日(日)まで受付



宅配の注文書で
受付しています

12月4回まで受付

◎ 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

