

ふれんず クラブ通信

NO.9

2021

12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。

◎ ふれんずクラブは開催する際は、
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
- ◆ 黒糖ドーナツを食べて
これ、ええで！・・・6ページ
- ◆ 今月お届けしている商品
「ゆずはっさくネード」・・・7ページ
- ◆ 1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



Instagram



※ それぞれのページにコープかがわの
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♪

寒くなったねー

- 急に寒くなったので、そろそろ毛布などの準備が必要だねーと盛り上がった。コープさんの毛布洗い、今度利用してみようかなーとも話した。

【坂出ファミリー】

- すっかり寒くなり衣替えしました！
衣類の捨てどき

- 下着の捨てどきは？
 - ・ パンツ、ブラジャーは伸びたら…
 - ・ 万が一のときに人様に見られる状況になったら恥ずかしい下着はイヤなので古い下着は着ない！という話も。
 - ・ 新年に新品をおろすので毎年新品になる。という話も。
- 一年間着ない衣類は結局もう着ないというスペシャリストの話もあるよね。とか
- お子さんのお古の上着を着てます。という話も。



【ハビタート】

コロナ禍での学校行事

- 小学校になると、幼稚園に比べ運動場が広くなり、わが子を探すのにひと苦労(^_^;) 昨年に引き続きコロナのマスクもあり、わが子はどこ？どこ？状態。今年こそはと、昨年ママ友から教えてもらった「運動会は派手色の靴を履かせる」作戦を実行。張り切ってビデオカメラを構え、蛍光色の靴をロックオン！！しばらくしてよくよく見ると、なんとわが子ではない！！みんな考えることは同じでした(笑)【やしまむら】



- 満濃公園なら広いし大丈夫と思ってコスモスとコキアを見に行ってきました。久しぶりの外出で気持ちよかったです。小学生、中学生が遠足に来ており楽しそうに走り回っているのを見ると、こちらも元気になるようでした。

【さくら】



【KIWI】

中学生日記！？

- 中1男子と同じ部屋で寝ていますが、先日とうとう言われました。「お母さんと同じ部屋で寝るんイヤや。自分の部屋が欲しい！！」と。母はとっても悲しかったです。【亀ちゃん】
- 娘(中2)が前日、初めてのお使いをした話。怖がりでもひとりで買い物に行ったことがなく、コープ志度是我的職場なので、レジでの支払いをしたことがあったけれど、家からの出発はなく、弟(小5)を連れて行きました。娘を知っているみんなは意外な一面を知り驚いていました。【スマイルフラワー】

会えたらラッキーアサギマダラ

- 飯野山のふもとでアサギマダラを見ました。初めてだったのですごく感激でした。(生で見るのは本当に初めてでうれしかった！！)

【ビーンズ】

- おだやかなお天気でおしゃべりを少し。会員の庭に藤ばかりが植えられていて今年もアサギマダラがやってきたそうです。海を渡る蝶として最近TV、新聞などでよく見かけます。来年は本物をぜひ見たいので、連絡をもらって蝶を見ながらおしゃべりとお茶を頂きましょう！楽しみにしています。



【中央団地2班】

【写真: 稲木SAM】

ふれんずクラブ効果??

- JAの配達に来た人も一緒に喋りました。次へ行くのが遅くなる。ちょっとぐらいええがな。といいつつ。試食以外に各自家にあるクッキー、水ようかん、まんじゅうなどいろんな食べ物を持ち寄る。食べきれずに持ち帰る。だから誰でも訪ねてこられた方にも声をかけ寄って頂いた。そんなことよくあるでしょうか。【本篠城里山】

- ふれんずクラブの投稿、役に立つことも多くとても楽しみです。子育て中にいろいろ工夫している皆さんの投稿、昔を思い出して子育て頑張れ〜!!と心で応援しています。私ももう一度、小さい頃の子もたちと過ごしたいなあ。大変だったけど一番充実してました。

【オッパ】



- 5月の試食品の「フェアトレード コーヒー コロンビアブレンド」を購入して飲みました。やっぱりコクがあり美味しかった。私たちのふれんずクラブの定番のコーヒーにしたい。購入する商品の価値はそれを使用するときに「心が浮き浮きする」「嬉しい」と感じられるかどうか大切な基準だと意見が一致した。【菜の花】



- メンバー同士がLINE交換。60~70代にもiphone、スマホが普及してきている。初めはとまどいもあったが、徐々に使い方に慣れ、高齢者の生活にも溶け込んできた。コロナ禍で使いやすい通信手段の必要性はかなり高まっている。

【綾歌ストロベリー】



美容・健康のは♥な♥し

- 毎回熱を測るついでに酸素濃度、握力、次回からは血圧も測ろうという話から健康の話題になりました。「毎日これだけは自分でやっている体にいいことありますか?」という質問に、毎日足首回しをお風呂でやっている人、ウォーキングを1.5kmぐらい歩く人、朝一のシャワー、ストレッチ、筋トレとみなさん健康意識が高かったです。還暦を過ぎるママ友たちは自分の老後が良い時を過ごせるように日々努力しているのだなあと思いました。みんなで集まって意識を高め合いたいと思いました。【青いバラ】

- 発酵食品を美容と健康のために摂るように心がけています。今、甘酒ドリンクにはまっています。ジュースでいろいろ試しています。バナナ半分とコープの冷凍ベリーミックスを混ぜて甘酒ミックスベリージュース、おいしいです。【真珠】



- 髪がツヤツヤするドライヤーの仕方。後頭部の側面で8割乾いたら冷風で…。【ベルっこ】



おしゃべり色々

積み立て中〜

海外〜あちこち行きたい〜 本来はコロナ中に2年前から計画して積み立てたけど残念ながら行けていないので、そのまま積み立て続けているので、行けるようになった時は贅沢にパーっと使いたい!

【ゆるふわ】

開かずのダンボール

10年間開けていないダンボール(引越しや片づけ) もう開けないよね〜。痩せたら着ようと思ってた大切にしていた洋服…もう着れないよね〜。礼服、枚数と号数が子どもの行事(入学、卒業)のたびに増える。【プライモディアルポーチ】



今では笑い話

みんな子どもがいるので受験や出産の話で盛り上がりました。待機している間に頭が出てきてしまい、あわてて車いすに乗せられ、ものすごいスピードで分娩室に連れていかれました。陣痛で体に力が入らない上に、赤ちゃんの頭が出ているのに自力で車いすに乗って!とか、分娩台に上がってとか…今では笑い話です。【おかげさま】

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。

鍋事情



お気に入りの鍋料理を聞いてみたいです。

【アジュンマ】

先日友人から里芋をいただきました。煮物以外での食べ方、特に愛媛の“芋たき鍋”の作り方を知りたいです（味のベースや材料など）。

【シニアシスターズ】

料理方法

うちの家では魚をあまり食べません。魚を使ったお手軽メニューや必ず子どもたち（主人が魚嫌いですが…）が完食してくれる魚メニューを教えてください！！

【おひさま】

知人よりぎんなんいただいたが、茶碗蒸しぐらいです。美味しい食べ方教えてください。

【サクラ】

玉子焼くときに入れるといいもの。どうすればおいしくなる？
ふわっとなる？

・白だし、牛乳少々、マヨネーズとか？

【亀ちゃん】

これからの季節に…

保湿に良いものはないですか？
お風呂でぬくもるとかゆくなる。

【M's クラブ】

マスクはまだはずせませんが、秋冬に向けてのスキンケアアイデアを教えてください。

【めい】

寒い季節、冷え性の私は… 何か冷え性にいい食べ物、良い対策があれば聞いてみたい。しょうがが良いと聞きますが、おいしく体にいい料理とかあれば教えてほしい。

【お茶会】

朝気持ちよくスッキリ起きるために工夫されていることはありますか？

【あさみーず】

おススメのお店はどこ？

おススメのランチカフェ、
おススメのガッツリメニューの
お店を教えてくださいね～。

【チームONC】

県内でおいしいラーメン屋、
パン屋さんを教えて。

【てんとう虫】



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〉



消したくない思い出の データの保存



- 外付けハードディスクを使っています。とりあえず全部ハードへ保存して、結婚式とか特別なのは早めにDVDにも保存してバックアップとときます。時間があるときに年度ごとに整理しておいて、同じようにDVD (たまにSDカードやメモリースティックも使用) に保存してます。外付けハードも古くなってくると壊れやすいので早めにバックアップとるのがおすすめです。

【あまから】

- Googleフォト、「みてね」などのアプリを活用しています。「みてね」は家族を登録すると、遠く離れていても写真と一緒に見ることができます。写真や動画の保存も可能です。

【わくわく】

冷凍野菜の使い方

- シチューの火を止める前にアスパラやほうれん草を入れています。彩りも良く食感もあり美味しいです。

【馬篠スミレ】

- ごぼうは常に冷凍庫にあります。そぎ切りしたりするのに手間なのでさっさと使えて便利です。みそ汁、豚汁、炒め物、煮物など。冷凍野菜は汁物に使うことが多いかも。油揚げ、きのこ、だいこんなども冷凍しておくとおみそ汁作りに便利です。

【わくわく】



洗濯機の掃除

- 月1回、月末にオキシクリーンを入れています。
- ちょっとにおいが気になるなあと思った時。2~3か月に1度くらいかな。

【宇多津ヌーピー】

すだちの活用



- すだちジュース
水 1.8L、すだちの絞り汁 100cc、
砂糖 180g、クエン酸 小1
…生ものなので冷蔵庫へ。3日位。

【三人組】

炊飯どっち



- 両方使っていますが…
お鍋は「早いです」その分冷凍系などの炊込みご飯はコツがいたりします。あと片づけられるし兼用できるから。炊飯器は保温 (シャトルシェフだと3,4時間はいけますが…) と予約炊飯 (お弁当は必須、というよりお弁当のために買いました。) 場所を取る。コンセント必須。

【ちゅーりっぷ】

- ガス専用炊飯鍋、15~20分で炊き上がります。保温機能はありませんが食べたい時に炊き、残りはレンジでチン。夫婦2人だからできるのでしょく、重宝してます。欠点なし。

【金1】

おうちごっこ

- コロナ禍でのカフェごっこにはまり中。朝ごはんを外で食べたり、おやつも外で！ 外出できないので、家で楽しいことを見つけています！

【カルテット】

「ありがとう」と言いたいこと

長男夫婦が近所に住んでいて、
ほぼ毎日位初孫の笑顔が見られます。
とっても嬉しいです。
ありがとう！！

【わいわい会】



他にもたくさん声をいただきました。
ありがとうございます(´▽｀)



黒糖ドーナツ棒を食べて



- コープのアイスコーヒーを飲みながらふれんず商品の黒糖ドーナツ棒を食べました。無糖コーヒーだったので甘さがちょうど良かったです (おいしかったです)。【庄原】

- 主人が黒糖かりんとうが大好きだったのですが、年を取ると堅いものが食べられなくなって「何か他に」と思っていたらタイミング良く、ドーナツ棒の試食を主人にしてもらいました。国産の素材を使っているのと、個包装なので数もセーブできるので良いものが見つかったと喜んでいます。主人も気に入っています。【オニオン】

- 黒糖ドーナツ甘すぎずバクバク食べちゃいました。CO-OPの有機栽培レイボスティーがまた合うんです、これが。

【おかげさま】



(絵: 多度津町 ゆーちゃん)

- 黒糖の風味がしっかりあってとても美味しい。袋を開けたら黒糖の香ばしい香りがして、食べる前から美味しかったです。オーブントースターで温めると絶品！個包装になっているのがGood！くまもんのパッケージもかわいい♡小麦・黒糖ともに国産なのが安心して食べられて良かった。1歳になる息子がバクバク食べました♡

【池田うし組】

- 93歳のおばあさんは美味しいとバクバク食べていました。

【なっちゃんクラブ】

- 新婚旅行を思い出す (黒糖ドーナツ棒が好きで沖縄に行ったときに見つけてフジバンビという名前を覚えていた)。

【やまざと】



これ、ええで！



「CO・OPのきんぴら風炊き込みごはんの素」

便利でおいしいです。具材をそろえなくても食べたいときにすぐ間に合います。季節のキノコを入れても美味！「食欲の秋」いろいろ試してみたいと思います。【柏原】



「産直阿波吉野どりモモステーキ シーズニング」

なんであんなにおいしいのでしょうか？子どもが「いえ——いっ！」って言うほど大好物で、夕食に出すと大喜びです。

【宇多津スヌーピー】

「ブラウンサーブロール」

おいしくておすすめです。トースターで軽く焼くと焼き立てのパンを食べているように感じます。おすすめの食べ方は上にたてにナイフで切り目を入れて焼いてから、その切り目にマーガリンやジャムを入れるとおいしいです。パンが温かいので、マーガリンがとろけておいしくてやめられません。

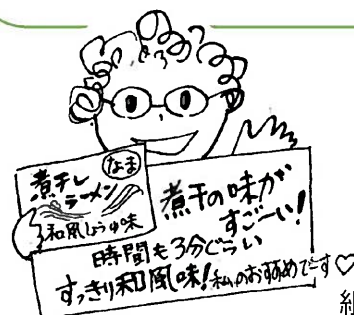
【V3こけっぴー】



「煮干しラーメン」

煮干しと昆布のあっさりスープが好きとメンバーさんが言っていたら、「今週のまいごぶに載ってるよ」とラインが届いてさっそく注文することに…♡1人で探すのは大変だけど、みんなで探したら見つけれました！

【ひまわり】



組合員理事 Sさん

「ベルフィーナの深型フライパン」

すごく軽くて使いやすいです。みんなに使ってほしいと思いました。

【コザレ北】



今月お届けしている商品



● ゆずはっさくネード 17g×10袋

価格：284円 (税込 307円)

● 賞味期限：210日

店舗で取り扱い
しています



こだわりポイント

- ① 高知県産のゆずと広島県産のはっさくを使った粉末タイプの飲料です。お湯でも冷たい水でもサッと溶けるので、季節問わずお飲みいただけます。
- ② ゆずのさわやかな香りにはっさくの酸味で、バランスの良い味わいに仕上げました。それぞれの果実本来の風味を残すため、独自製法を用いて果皮も含めてまるごと粉碎しています。
- ③ レモネードよりもやさしい酸味で、小さな子どもからお年寄りまで飲んでいただけます。
- ④ スティック1本 (17g) あたり、ビタミンCを750mg配合しています。

おすすめの使い方

プレーンタイプのヨーグルトに混ぜても、おいしくいただけます。乳酸菌+ビタミンで風邪予防にもおすすめです。



みんなの「おいしい」



爽やかな風味と香りで癒されます。Hotで飲むとのどにも良いみたいで調子が良く、寒い日は重宝しています。

(ご利用の組合員さん)



ゆずとはっさくの爽やかな香りが大好きです。ホットで飲むとからだが温まっていい感じ！

(ご利用の組合員さん)

ふれんずクラブ事務局 佐々木のつぶやき



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。早いものでもう12月、今年もあっという間に過ぎていきました。今年の冬、四国は寒くなる予報が出ていたりとか…。暑いのもイヤですが、寒いのもイヤです！ わがままと言われようがイヤです！（笑）こたつでぬくぬくごろごろしている自分が想像できます。

さて、少し気は早いですが、次みなさんにお会いするのは年明け1月号となります。この1年間通信をお読みいただきありがとうございました。私へのメッセージもたくさんいただきました。本当にありがとうございました。1月号でまた元気にお会いできるのを楽しみにしております。それでは、みなさん、良いお年をお過ごしください(^o^)

1月のお試し商品



- カカオを味わう濃厚
チョコレートケーキ 8個入り

価格：398円
(税込 430円)



ハイカカオのチョコレートと
チョコチップをふんだんに使った
チョコレートケーキです。

※ 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、
1月10日（月）～14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

すべての子どもの権利が実現される世界を
～できることから始めよう～

第43回ユニセフ ハンド・イン・ハンド募金



例年、街頭募金を中心に取り組まれてきた全国一斉募金「ハンド・イン・ハンド」の取り組みですが、新型コロナウイルス感染防止のためオンライン上での募金に変更されました。



← 募金はこちらから。
香川県ユニセフ協会が開設した
募金ページになります。

Hand in Hand

世界のどこに生まれても、すべての子どもの権利が
実現される世界を目指す第一歩として・・・

ユニセフ募金のご協力方法

共同購入・個配・コステの注文書で

注文書裏面の募金欄にご協力いただける

1066 (ユニセフ募金 一〇100円)		3
----------------------------	----------------------	--------------------------------

口数をご記入
ください。

※ 3 と記入した場合、300円になります。

店舗設置の募金箱で

店内に募金箱を設置していますので、
お買物の際にご協力ください。

◎ 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

