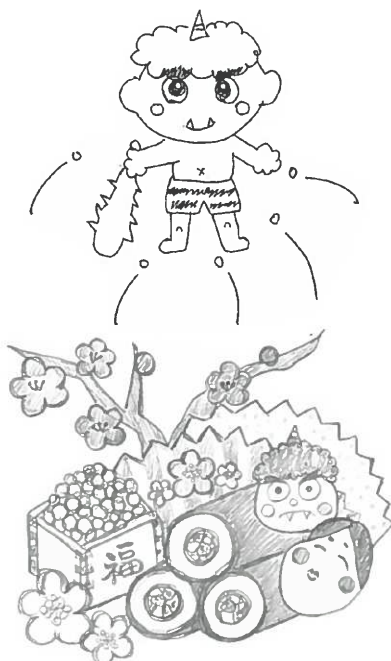


ふれんずクラブ通信

NO.23

2023年
2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♪

節分のあれこれ



- 節分に太巻き、豆まきは当たり前に行っている家庭が多いけど、玄関にいわしの頭をひいらぎに刺して飾る家って割とあるのかな？ うちではしてるけど… 行事を大切にしている家庭だね～

【Persone allegre】

- 豆まきってしますか？ ピーナッツ殻付を座敷でまくよ♪ 小袋入りを玄関でまくよ♪ 年の数食べるというけれど、じいちゃんばあちゃん食べようとするのでちょっと…

【S.I.Sクラフトママ】



フ千知恵



- 冷蔵庫の製氷システムは酢水（水：穀物酢＝2：1）をセットし、氷を作ることによって回路を掃除できるとのこと。良いアイデアいただきました！

【アジュンマ】

- 美味しい日本茶の入れ方で水筒に入れている。→ 茶こしを直接、水筒の上に乗せてコーヒーを立てるようにまわしながら。ペットボトルのお茶より熱くて美味。

【本部アップル】

- 【四つ葉】さんがリンゴの皮でアップルティーを作っているとのこと、私は毎日朝食の時リンゴを食べてますが、皮捨ててました。もったいなかった～！

【林田・さくら】

みかんもちってなに？



- みかんもちって知ってますか？ どう作る？ 西の方ではよく作られるし、坂出の王越でも…。 どちらもみかんが採れるところだから！？



【ぴんくのネクタイ】

行きました♡



- 岡山城に行ってきました。お城って古めかしいものだと感じていたけど、6F建てエレベーターもあるし、中は各階にいろんな武将？の説明とかもあり楽しめました。アミューズメントパークのようでした。近くに竹久夢二美術館、後楽園もあり、共通チケットもあるらしい。

【M's クラブ】

- 久しぶりに4人そろって老人会の旅行に行きました。3年ぶりの旅行なので楽しかったです。高知へ行ってうなぎを食べてきました。最高でした。その話で盛り上がりつつあったという間の30分でした。楽しかったです。

【西庄タンポポ】

- 先日ひっつっさしぶりにカラオケに行ってきました。TVで観るような高得点目指し楽しく歌いました。歌うって良いですね。

【毎日いろいろある】

嬉しいな♪



- 今回はクリスマス会。一年かけて作った毛糸の帽子が完成。みんなでかぶって写真撮影。

【かしましい】

- キャンペーンにダメもとで送ったディズニー1DAYチケットが当選！！ コロナがもう少し落ち着いたら家族で行っていきます！

【つぼ】

- 「アンチエイジングは声から」という新聞記事でカンタンなトレーニングをしたり、「やっぱしゃべるのが一番やね～」と声を出すことの大切さに改めて気づきました。ワイワイガヤガヤ、あーだこーだと言える相手がいることのありがたさ…。来月も元気に集まろうネ♡と別れました。

【ワクワク】

- 孫たちのバレーボールのビンゴ大会で綿菓子の機械が当たりました。さっそく作ってくれました。今は自宅で綿菓子が作れるのですね。



【モカ・ラテ】



お嫁さんありがとう

- 私たち4人は子どもがみんな男の子です。財布を無くしたり鍵を忘れたり、とにかく残念なことが多い。失敗しても直らない。それでも、世の中困らずに渡っていければいいのですが、もう少し反省して直してほしい。ちなみに、うちの息子は結婚したら少しはしっかり者になりました。嫁のしつけのおかげ！

【わんこ】

- お嫁さんから「ほんの気持ちです」と言っておこづかいをもらい嬉しかったとのこと。

【ラン】



やっぱり必要

- 算数問題について
学生時代は「なぜ必要？」と思っていたことも、「割引」の計算などでやはり使う。とても大切な教科だねという話に。

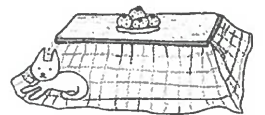
【やまざと】

1人でしりとり



- 朝、目覚まし時計が鳴った後、ついウトウトして起きそびれたことがあったので、防止策として「1人しりとり」をしています。しているうちにいろんな言葉が出てきて、だんだん目がパッチリと開いて、5分もあれば目覚めスッキリと起きられました。他の人にも勧めています。

【青空】



気をつけてー！

- 爆発しました
延長コードが好きで部屋にたくさんあります。先日セラミックヒーターとドライヤーを同時に使ったら、延長コードが爆発しました。拳銃の発砲音のような大きな音が5,6回して、火花が飛び散り、白煙が上がり…。ブレーカーが落ちたからよかったものの、火事になってたー、こわかったー。延長コード1,500Wまでなのに、2つ合わせて2,100Wだったー。W数なんか気にしたことなかったが、その後電化製品にペンでW数を大きく記入しました。

【亀ちゃん】

好きになっちゃった

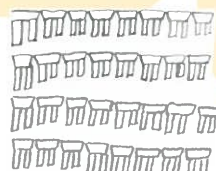
- CSで「カラフル7足あったかゴムなし7足組」が届いたので、さっそく好きな色や柄を見てシェア。Aさんは娘と共有するとかで3足、Fさんは持っていない色に挑戦して2足、そして出費者のIさんは残りの2足。ぜ～んぶ可愛い！

【アイフク～】



- 昨年度のお試し品であった『ゆずはっさくネード』に全員はまってしまいました。「今年もおいしい季節になってきたねー」「もうお店に出とったよ！」とみんなさっそく買っていました。お試し品に入っていなかったら、出会えていない商品だったかも…。ふれんずありがとう！！

【あじさい】



いいちこ♪いいちこ♪

- いいちこって大分の方言です。いいよとか、かまへんという意味ですが、いいちこーいいちこーって今では飲んでいますが…



【四ツ葉】

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。

節電

寒い時期の節電対策はどのようにしていますか？ 安価にできる節電対策があれば教えてほしいです。

【ラン】

湯たんぽを購入して節電しています。でも老人もいるし、風邪を引いても困るし、いろいろ悩んでいます。節電方法が知りたい。

【氷上あじさい】

電気代、灯油代をかけずに温くなる方法はあるかな？

【花金】

かわいいペットの寒さ対策

人が寝るときは今は暖房を消しているのですが、猫とかペットの暖房はどんな工夫をしていますか？

【財ノ神】

冬のさむ～い日の留守中、ペットのための寒さ対策って何をしていますか？

【ココステみき】

不用になった座布団ってどうしてますか？

【ワクワク】



子どもの歯に良い歯磨きグッズや歯磨きペーストありませんか？

【エイル】

おでかけ

香川県内で小さい子どもを連れて食事がしやすいお店。
中四国で小さい子どもと出かけるおすすめスポット。

※ 小さい子ども：未就学児 【KKA】

休日、子ども連れでお出かけする方、寒い日どこへ行っていますか？ 家の中の過ごし方など教えてください。

【it's】

ここ最近夫婦2人の時間が（少しですが）できるようになりました。子どもが帰ってくるまでの6時間くらいで行けるお店や場所を教えてください。いつも「どこ行く？」で1日が終わってしまいます。

【古高松A】

結露イヤー

ガスストーブをつけていると、窓に水滴がつきます。みなさんのお宅ではどんな対策をしていますか？

【さいたB & G】

結露対策でCOOP商品を買いましたが、みなさん何をしていますか？

【まつやま】

果物や果実をジャムにすることにチャレンジしています。少しでもカロリーや糖분을減らす工夫はありますか？

【すみれ】

一番お得な決済方法って何かな？

【ビッグ バンビ】



ウチはこうしているよー 〈12月号のちょっと教えてーへの声〉

オススメの具 おでん編

- 油揚げに in (きんちゃく)
 - ・うどん&生卵
 - ・おもち
 - ・ひき肉

野菜系では・・・

- れんこん
- さといも
- にんじん
- トマト (湯剥き)
- じゃがいも
- えのき
- ぎんなん

魚介系では・・・

- イイダコ
- ニシ貝

肉系では・・・

- ロールキャベツ
- 串付きフランク
- 鶏肉 (手羽、親鳥)
- ソーセージ
- アキレス
- ギョーザ

その他・・・

- もち
- たまご焼き

おでん出汁の残りは・・・

- 残った出汁で里芋や糸コンを炊き込む。
- 春菊をさっと入れて酢みそで食べる。
- 翌日うどんを入れる。

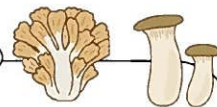
オススメの具 ちらし寿司編

- 落花生
- 金時豆
- 鶏肉
- 切り干し大根

洋風に・・・

- ミックスビーンズ
- ツナ
- マヨネーズ
- プロセスチーズ (サイコロ状)
- 生サーモン
- コーン
- ハム
- キャラフル (乾燥かまぼこ)

きのこ料理



- 炊き込みご飯
- みそ汁の具
- 刻んでキーマカレーに
- ハヤシライス
- えのきのカリカリ焼き
- エリンギをスライスにして炒め、ポン酢で
- しいたけ+とろけるチーズ+黒コショウでチン
- ホイル焼き
- アヒージョ
- 煮びたし
- マリネ

3世代で 楽しめる温泉



近いところ・・・

- みかど温泉

少し遠いところ・・・

- 淡路島
「パルシェ香りの湯」

ゼリーで美味しく 変わったもの

- 寒天で作るなら「淡雪かん」はいかがでしょうか。
- コープアガーを使うとプルプルのゼリーが簡単に作れます。

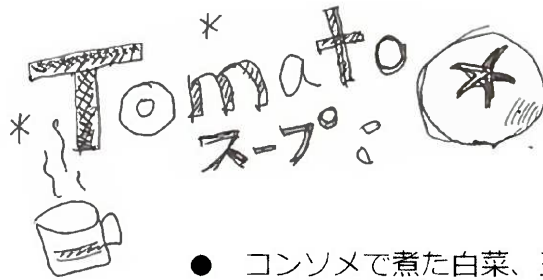


ポン酢嫌い対策

- めんつゆ
- 胡麻ドレッシング
- しょうゆ+ダシ
- ごまポン酢
- コンソメを入れてポトフ風に



CO・OP 真っ赤なトマトのスープ (5食入)



- ミネストローネのような味わいでトマト好きには絶品!!

【平岡チェリー】

- コンソメで煮た白菜、玉ねぎに1個を投入してみました。複雑な奥深い味になり家族に好評でした。

【みんなの広場】

- スープとしてだけでなく使い方ができるように感じた。
例えばトマトソース (水を少なくして) にすればピザやパスタ、ドレッシングに加えればサラダの色も味もUPしそう。

【ヒみつ】

- 程よい酸味と甘みで洋風にも和風にも合う味わいで出番が多いように思います。彩りも明るいので地味になる食卓のアクセントになるので常備しておきたいと思いました。

【あぷりこっと】

他にもアレンジが...

- ・オートミール
- ・パン、ガーリックトースト、クルトン
- ・マカロニ ・スープ用パスタ
- ・ベーコン、ウインナー
- ・チーズ ・豆腐
- ・パン+チーズ→パングラタン



これ、ええで!

☆CO・OP カップヌードル



白ごま担々麺が大好きです。職場の30代の方がサンラータンが食べたいというのでプレゼントしたらとてもおいしいと大喜びでした酸っぱ辛いのが若者には好まれるようですね。

【すみれ】

☆CO・OP 毎日鉄&Caウエハース

1枚当たりなんとカルシウム340mg!! 女性1日の摂取量650mgなので、約半分を摂ることができます。

【墨っこ】



☆CO・OP あじフライ4枚 (冷凍)



あじが肉厚で油で揚げた上に野菜のあんかけを作っていました。

【いきいき】

☆CO・OP かぼちゃのほうとう 2食入り (冷凍)

みそ味でかぼちゃや大根など入っていて煮込んだ深い味わいがありおいしい。平らな麺もおいしいです。

【hanazono】



☆リンレイ商品

お風呂掃除の洗剤、リンレイ商品が高いけど買ってみた。すごく汚れが落ちてビックリ!!

【キャリアでD. H】



今月お届けしている商品

● ボトルの中栓洗い 6本入り

おすすめポイント

- ① ステンレスボトルや水筒の中栓、冷水ポットのふたなど、洗いにくいスミまで届きます。
- ② 中栓以外にも、ちょっとした隙間の掃除にも使えますよ。



3月のお試し商品



● ピスタチオとカシューナッツの厚焼きせんべい 5枚入り



コクあるピスタチオと
カシューナッツを散り
ばめて焼き上げました。

※ 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・ｺｽﾃｰｼｮﾝ）で、
2月27日（月）～ 3月3日（金）の間でお受け取りください。

ふれんずクラブ事務局 佐々木のつぶやき



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。1月下旬はものすごく寒かったですね。風もあったので尚更寒さを感じました。ヒートテックとネックウォーマーが必需品となってしまいました。ニュースを観ていると鳥取、島根の山陰が大雪で取り上げられており、学生時代6年間を鳥取で過ごしていましたが、ここまでの大雪はあったかどうか…。たしかに、車がすっぽり埋もれたり、アパートから出るのが雪かきしたりはしていましたが、ホワイトアウトのようなものは経験したことはなかったです。ここ香川で5年目を迎え、寒さへの耐性はぐっと弱くなったな～と感じています。

さてさて、寒さに弱くなった佐々木ですが、今年（毎年）の目標である「運動する」はすでに実行されず…。まだ今年も始まったばかり！ あと11ヶ月あると思い頑張りますよ！

「PEAR」ふれんずクラブさんから 教えていただきました！



株なめこの唐揚げ

味つけも簡単でなめ
この味がしっかりし
ていました♪

材料（4人分）

- ・株なめこ : 1株
- ・片栗粉 : 大さじ3
- ・めんつゆ
(2倍濃縮タイプ) : 大さじ3



作り方

- ① 株なめこを洗い、目の粗いザルに
あげてキッチンペーパーでしっかり
水気をとる。
- ② ナイロン袋に入れ、麺つゆ2倍濃縮
タイプを大さじ3入れてモミモミし、
10分以上漬け込む。
- ③ 片栗粉を大さじ3入れ、全体にいきわ
たらせてからカラッと揚げる。

なめこを切るときは
キッチンバサミを使う
と便利ですよ！

すぐ黒くなる
ので注意！

コープかがわからのお知らせ

その①

《ふれんずクラブ継続確認シートの 提出について》

- 来年度もふれんずクラブを継続されるかどうかの確認シートです。
ご提出をお願いいたします。
- 提出期限は3月17日(金)です。

来年度も楽しい
おしゃべりをして
くださいね♪



その②

《会計報告書の提出準備について》

- ふれんずクラブの活動費の収支報告をお願いします。
※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。

メンバーのみなさん
で相談し、お使いく
ださいね♡



◎ 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

つながりづくり部

✉ : kumikatsu@kagawa.coop.or.jp

