

ふれんず クラブ通信

NO.10

2022 1月



今年もコープをよろしく

(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、自分たちのく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
- ◆ チョコしゅーを食べて
これ、ええで!・・・6ページ
- ◆ 今月お届けしている商品
「濃厚チョコレートケーキ」・・・7ページ
- ◆ 2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♪

めくめく暖まる

- 最近「こたつ」しているお家が減ってきているらしいわー。こたつの場所が部屋を占領するんでしない話も聞いたよー。お子さんがひっかかって転ぶから危ないとか。【ハビタート】

- 我が家はホームこたつが5台あります。お正月にはみんなが集まってフル稼働します。今から電気代がおそろしいです。

【ひまわりおしゃべり】



- 布団乾燥機は1人1台あります。寝る前にONしとけば温かく眠れます。1人1台、ぜひたくだけどやめられませんか。(4台)

【亀ちゃん】



それぞれ帰省

- 2年振りの帰省について、コロナ禍でずっと帰れていなかった実家へ子どもを連れて帰省して来ました。前の帰省より2年以上間が空いたので、20cm近く伸びた孫の成長を喜んでもらえました。自分自身も直接顔を見ての会話に感動の帰省となりました。

【さくら】

- だんなが「そろそろ実家(大阪)に帰りたい。」と言ってきた。でも私は絶対にイヤ!! だから話し合いの結果、だんな1人で大阪の実家に帰ってもらうことになった。でも「帰るなら今だよね!」「孫の成長は早いよ!」「男性は母親の存在は大きいよ。」などの意見があって、ちょっと考えてみようかな…

【だんごママ】

島のくらし

- 小豆島では、今オリーブの実の摘み取りの最盛期です。家庭でもオリーブの塩漬けをしったり完熟した黒い実でジュースを作ったり、今だけの味を楽しんでいます。

【カーネーション】



ほっこり話

- 来週レオマにお泊りに行くので楽しみだなー。近場でも楽しめる場所があるのはうれしい。本当に久しぶりのレオマなので、96才のおじいちゃんがワクワクして今からキャリーバックを用意しています。

【ヒーローの会】



- 先日さつまいもをいただき、大学芋、栗とお芋のケーキ作りをしました。孫たちが大喜びで食べてくれ、その笑顔に癒されました。笑い声はいいですね!

【田・田】



笑わないでください

- 高年齢になりスマホの操作も思うように出来ず、今でもこのマーク見かけてもよけています。孫に聞いてもうるさがられて、最近このマーク拒否症です。

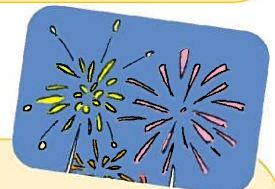
【N・F】



サプライズ

- 10月27日に大中(大川中学校)のグラウンドから花火が打ち上げられ、友だちが撮影して送ってくれた動画をみんなで見ました。短かったし携帯画面も小さかったけど、とてもきれいでした。これは、教職員とPTAから、コロナ禍で修学旅行が日帰りとなってしまった大中3年生に贈ったサプライズプレゼントの花火だったそうで、日帰り修学旅行のバスが学校に到着するのに合わせて打ち上げられたそうです。話を聞いてみんなで感動しました。3年生は旅の最後に、いい思い出になりましたね。

【ホワイトホース】



生活の中の食品ロス



- “こどもしよくどう”の映画を見る予定です。当日フードドライブを実施するようなので、未使用食品、どんなものがあるか話し合って持ち寄ることにしました。うちはレトルトのもの、結構あります、反省…

【アイフク〜♡】

コープかがわでもフードドライブに取り組んでいるんですよ。1月末に実施予定で、詳しくは配布チラシをご覧くださいね。



私達のふれんずクラブ

- (6,000円+自分) で寄せ植えをしました。コロナ予防のためもあり、お願いしていたお花屋さんから各自お花や土、鉢を受け取って持ち帰り、自宅で寄せ植えはしました。私は子どもと一緒にたくさん花をいただいたので2つの鉢に分けて植えました。土を触るのも久しぶりで(笑)、ワイワイとても楽しい時間でした。少しの時間ですが、子どものことやインフルエンザやコロナのワクチンの話、もう11月！クリスマスの飾りつけもしていて早いねえ〜と盛り上がりました。



【鶴尾】

- ふれんずクラブの活動補助費を利用して白玉を作りました。あんこと合わせて美味しくいただきました。耳たぶくらいのかたさに丸めるのが難しかったです。

【あけぼの ふじいろ】

- ふれんずクラブの3人と久しぶりにバスツアーに行ってきました。栗林公園、四国水族館へ。雨の中公園内を歩いたこと、雨でイルカショーが楽しめないのかと思ったこと等々(イルカショーは空中飛び、ボール受け、ボール投げ等、可愛かったです)。

【琴平ダイゴロウ】



介護は身近なこと



認知症の母が入院して会えない日々を過ごしています。手紙や写真を渡してもらっています。家族も本当に会えなくて心配しています。このような不安をどのようにしたら少しでも穏やかに暮らせるのかと悩んでいます。

【まつやま】

同居中の義母が台所や洗面所の水を出っぱなしにして困る。自動水栓に変えようかと思うが費用が高い。しかし、手洗いは大切だし、タッチレスは時代に合っているから思い切って変えようかな。

【パンプキン】

74才の主人が腰が痛くて歩くこともままならず、このまま歩けなくなるかもと悩んでいましたが、通院先の先生に名医を紹介していただき、脊椎狭窄症の手術をしましたところ、200m位歩いては足がしびれていたのが、10日位の入院で痛みもなく歩けるようになりました。歳だと思わず手術に1歩ふみだし本当に良かったと喜んでいます。

【親子だんらん】

私の母も10年寝たきりでした。やがてはみんな通る道。高齢になっても少しでもくらしやすい社会になるといいですね。



組合員理事 Mさん



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。

- この季節になると“ポインセチア”をよく目にします。今年もお友だちにいただき、我が家にも♡室内で元気に長く育てたいのですが、管理のポイントあれば教えてください！

【Soraimu】



- 家庭菜園している家庭の虫対策を教えてください。薬剤は使用していますか？

【コープ】

- 末端冷え症です。これからの季節とてもつらいです。何かおすすめなアイテムやヒント教えて欲しいです。

【おかげさま】

- 寒さ対策、風邪予防など、我が家ではこういうのやっています。というのを知りたい…

【お茶会】【梅】



出かける時に、小腹すいた時用のおやつ、みなさんは何か持ち歩いていますか？

【ホワイトリリーズ】



どんな宅配利用していますか？

【かしまし四人組】



かねとうフラワーショップさんより

ポインセチアは温度が低すぎると枯れてしまうので、ある程度、窓越しの日光が当たる場所に置いた方が長持ちしますよ。また、暖房が直接当たる所は避け、水切れにも注意が必要です。



- 最近大豆ミートに興味を持っています。まだ使ったことがないので、どんなのがおいしいのか、又どんな使い方をしているのかなどを、使っている人に教えて欲しいです。

【マーガレット】

- さといもをたくさんいただいたのですが、いつも煮物ぐらいで変化がなく、なにか子どもらも喜ぶ食べ方がありますか？ さつまいもは好きなのですが、さといもはあまり食べてくれません。子ども達がパクパク食べれるような調理法を教えてください。

【ひまわり】

- みなさんは“コロッケ”になにをつけて食べますか？ ウスター or とんかつ or しょうゆ or 塩？

【プライモーディアルポーチ】



- 大根葉をたくさんいただきます。捨てるのはもったいないし栄養はたっぷり。私はクラッカーを作りますが、それでも使い切れません。みなさんはどのように使っていますか。

【アジュンマ】





ウチはこうしているよー 〈11月号のちょっと教えてーへの声〉



ハヤトウリの食べ方

- ・ きんぴら 【瀬戸の3世代】【キャベ3】
- ・ つくだ煮 【伊座3班】
- ・ 酢漬け (らっきよ酢、べんりで酢)
【梅】【さくら】
- ・ 浅漬け 【さくらんぼ】【キャベ3】

鉄分には…



- 鉄分摂取にはオートミールおすすめです。ヨーグルトに混ぜたり、お出汁でふやかしてスープに入れるとおかゆのようになっておいしいですよ。ネットのレバーの粉末をいろいろ混ぜたりしてます！ 【つぼ】



- RNCラジオで言っていたのは、スキレットなどの鉄の鍋を使うと良いとのことでした。食材よりも鉄鍋ですよ。【アフタヌーン】

- 鉄分といえばほうれん草！と思われているけれど、実は小松菜の方が多いのです。小松菜、しめじ、卵で炒めたり、ちくわとめんつゆで炒め煮したり、ナムルもいいですよ。

【M's クラブ】

組合員
理事
Kさん



娘がよく立ちくらみをするので、「鉄たまご」という南部鉄器を使い始めて1ヵ月、最近立ちくらみが…って言わなくなった。

おせち事情

- 今回初めて生協のおせちを予約しました。両方の里、自分のところと3つ買いました。31日に届くの楽しみにしています。料理は苦手なので買う！に限ります。一度も作ったことありません。【亀ちゃん】
- かずのこ、煮しめ、ぶりの照焼き、卵焼きなど簡単で好きな物は作るという人が多かったです。【宇多津スヌーピー】

ウォーキングスポット

- 里山登山ぐらいいでも「YAMAP」なんかのGPS対応のアプリを入れることをおすすめします。
お気に入りは、栗林公園北口駅のところから、稻荷山 → 室山 → 紫雲の広場 → (おうどんやさん) コース 【ちゅーりっぷ】
- 綾川町粉所地区の田万の交差点から、柏原溪谷に向かって歩くと、いろんな看板やちょっとしたアートもあり、非日常感が味わえるかもしれません。ウォーキング、ランニングにおすすめです。【ギターズ】

おすすめ手荒れケア



- ・ オロナイン 【会いたかったよ！】
【V3こけっぴー】
- ・ ロコベース リペアクリーム
【さくらんぼ】
【V3こけっぴー】
- ・ マザー&ドーター 【古高松A】
- ・ ケラチナミン 【あまから】

カレーのあれこれ



- 隠し味
チョコレート、インスタントコーヒー、ウスターソース、ケチャップ、しょうゆ、はちみつ、砂糖 など
- 作り方
 - ・ ルーを数種類混ぜる
 - ・ 玉ねぎをしっかり炒める
 - ・ 箱の作り方に忠実に作る
 - ・ 圧力鍋で作る (無水カレー) など

※ たくさん声をいただきました。
すべて掲載できず、申し訳ありません(^_ ^)



チョコしゅーを食べて

- なんか懐かしい味でおいしい。サクサクして甘すぎず食べやすい。小袋に入っていて、外出時におやつで持って行ける。つい食べ過ぎてしまう。

【しすた〜ず】

- カルシウムが配合されているのが高齢者にうれしいです。

【スマイル会】

- 上部が空洞で少しスカスカ気味なので、そこにバニラアイスクリームを入れて食べると美味しかったです。

【おひさま】



(絵: 多度津町 ゆーちゃん)

- 一口サイズなので部屋や車内が散らからなくて良い。ケーキのデコレーションに顔を描いたりすると喜びそう。

【Soraimu】

- アイスにトッピングしたら豪華になって子どものおやつに喜びました(^^)



【あげぱん】

- 「チョコしゅー」サイズもお味もgood! これでチョコしゅーツリー作れるよ! と大盛り上がり。楽しみです。

【アイフク〜♡】



これ、ええで!

「北海道プチコロッケ ア・ラ・カルト」

色々な味が楽しめるので良い。お弁当におすすめ (組合員さんではない人が教えてくれましたー!)

【古高松A】



「エルベナソープ」

娘のニキビ、吹き出物がピタッと止まりました。“お試しミニ”は旅行の供、重宝しています。

【金1】

「布団の仕立て直し」

コープかがわ羽毛仕立て直しをお願いしたところ、丁寧な仕上がりでした。値段も一枚買うくらいでした。羽毛を捨てるのもどうかと悩んでる方にはおすすめです。

【大川ストロベリー】



「カキ」

海のミルク「カキ」、コープのカキの大袋を買って置いて、朝の1人ごはんにかき雑炊を作って食べるのが毎年冬の楽しみです。カキ3個、残り野菜少し、だし、しょうゆで味付けてお皿に盛り付けたら、刻みネギ、チーズをふって、温まるおいしい1人ごはんです。

【亀ちゃん】

「生協のつぶ貝」

おいしいですよ。主人がまいこーぷで見つけると必ず2袋買います。もちろんお酒のおつまみです。

【仏生山レインボー】



「十勝めむろポテト サラダベース」

とてもおすすめです。冷凍なのでいつでもすぐ調理できるのでポテトサラダ、マヨネーズと混ぜてチーズ焼きに重宝しています。美味しいです。

【津森すみれ】



私もオススメです。常時冷凍庫にあります。



組合員理事
Yさん

今月お届けしている商品



● カカオを味わう 濃厚チョコレートケーキ 8個入り

店舗で取り扱い
しています

価格：398円
(税込 429円)

- 賞味期限：60日
- アレルギー：小麦、たまご、乳、大豆

こだわりポイント

- ① チョコが芳醇に香り、しっとりとした食感とコクが楽しめる、少しビターな大人向けのスイーツです。
- ② 贅沢なトリプルカカオ（ハイカカオチョコレート、チョコチップ、カカオリキュール）を使用しています。チョコづくしの逸品をお楽しみください。
- ③ 個包装入りで手が汚れにくく便利です。

おすすめの使い方

フルーツ、生クリームを添えると、贅沢な逸品が仕上がります。



みんなの「おいしい」



これは美味しいです！
しっとり濃厚ほろ苦さ、感じた通りのことがパッケージ表面に書いてありました！

(ご利用の組合員さん)



チョコ好きにはたまらない！
贅沢なチョコレートケーキです。
チョコチップがいっぱいで大満足です。

(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、あけましておめでとうございます。ふれんずクラブ事務局の佐々木です。今年もふれんずクラブ、コープかがわをよろしくお願いいたします！ みなさんはどんな年末年始を過ごされましたでしょうか。私はもちろんこたつでごろごろして過ごしました。また、香川に来て4回目の年末年始でしたが、いまだに「あん餅雑煮」には慣れません(笑)。ここ数年は滋賀に帰っていないので、白みそ、丸餅のお雑煮が恋しいです… 実家は白みそに丸餅、頭芋、祝だいこんの白一色なんです。お好みでかつおぶしをまぶしますが、お餅と絡まってこれがまた美味しいんです！ つぶやいていると食べたくなりますね(^_^) 食べてばかりで太り気味(顔がすぐ丸くなります)なので、運動を…と毎年思いますが、思うだけ。今年こそは！と思う年始でした。さてさて、少し長くつぶやいてしまいましたが、改めまして、今年1年、よろしくお願いいたします(°o°)

2月のお試し商品

- 抹茶くず湯 (20g×10袋)
価格：284円 (税込 306円)
- べにはるかのひとくちようかん (14g×10本)
価格：298円 (税込 321円)
- こだわりのおかき しお (約24個)
価格：258円 (税込 278円)



※ 2月のお試し商品は「おしゃべりパーティーのCセット」と同じ内容です。

※ 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・ｺﾝｽﾃｰｼｮﾝ) で、**1月31日 (月) ～2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

おしゃべりパーティー 開きませんか？

おしゃべりパーティーとは？

組合員さんどうしはもちろん、地域のみなさんとのつながりの輪が広がることを目指した取り組みです。組合員、未加入者を問わず呼びかけ、「おしゃべりパーティー」を開催し、コープ商品を囲んで、おしゃべりください♪ 電話やLINEなどを通したリモート開催もOKです。

申込期間

2022年
1月24日～2月4日

商品のお届け

申込翌週の配達時



ふれんずクラブメンバーのみなさんも、ぜひお友だちを誘ってお申込みください。パーティーセットは2月にお届けするお試し商品以外にもあと2セットありますので、詳しくは1月17日 (月) から配布するチラシをご覧ください。



◎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

