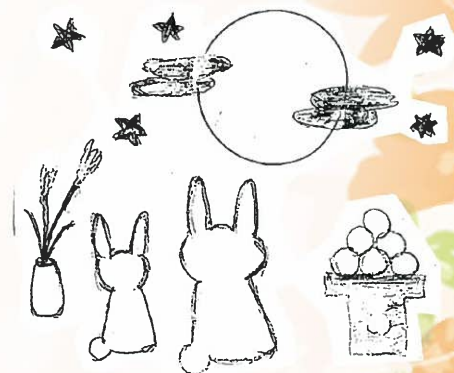
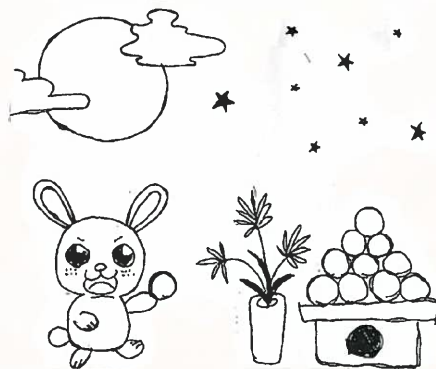
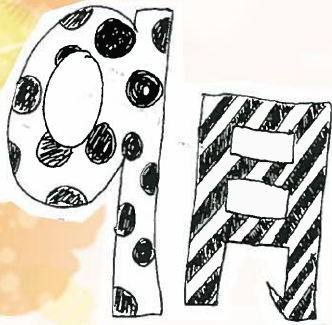


ふれんずクラブ通信

NO.30

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！



コープさんThanks♡

- いつも笑顔で暑い中がんばっている姿を見て、“私達も元気を出さない”とみんなで話しています。場が明るくなっています。ありがとうございます。

【門前6班】

- 領収書の扱い方も係の方から、わざわざお電話で教えていただいたので次からも利用しようということになった。

【仲良し】

他にも担当さんや職員さんに
たくさんのエールが届いています！
ありがとうございます♪



進化するコープ☆

- 若い娘はアプリが日常でカタログももらっていないとか。私はアナログ派でカタログをみて注文用紙に書いて、それでアプリで入力(笑)



【瀬戸の3世代】

- おくっとく便→すばらしいサービス！初めて知りました。一人暮らしのお年寄りや子どもに、見慣れたものや食べ慣れたもの、安全なものを送れるし、自分で詰めて送る手間が省けて助かる!!「おくっとくわ〜」というこのネーミングも素敵ですね。

【宇多津町役場2班】

- コープのアプリを入れてみたら、いつもの注文で忘れた時に追っかけ注文するのに助かっています。

【さち】



- ふれんずクラブ通信は日頃スマホやPC画面を見ている私達には紙面がとてもやさしかったです。

【56プリティウーマン】

- 娘が19歳。振袖、いくら位した？とかどこで振袖買った？とか色々教えてもらった。コープ会員だから、ジョイフル恵利でも、少し安くレンタルできるかも…と予約することにした。

【ミュージン】

ふれんずクラブ通信でのつながり

- ちょっと教えてーへの声がうれしかったあ！キラキラレインボーさん、月下美人さん、ありがとう。おしゃれなレシピが増えました。

【いいね】

- またボードゲームがここ数年で人気が出ているみたいですね。8月の通信に「すみれ」の内容が採用されて、うれしかった〜とみんなで盛り上がりました。



【すみれ】

- 主婦歴は長い私ですが若いお母さん方の知恵や考え方がとても新鮮に感じます。毎月楽しみに読んでいます。

【シャルドネ2】

コープの平和への取り組み ～ピースアクション！とユニセフ～

- 7/29(土)にピースアクションに参加してよかった。ウクライナの方が一生懸命お話をされていて、大変だったんだなあと思った。



【林田すまいる】

- ユニセフに寄付しています。ウクライナの戦争で子どもたちが大変、少額でもできることはあるはず。少しでもいいから寄付しよう！昔、日本でも戦後ユニセフのお世話になったそうです。日本は寄付の文化がないのを変えていこう。世界はひとつ、助け合いましょう。

【おやこ】

エミューの続報

- 「エミュー通信」写真が見たいです！

【小町】

- エミューって家で飼えるんですね。びっくりです！

【さぬきひめ】

- あれれ？いつの間に…エミュー続報のリクエスト、ありがとうございます！大人エミューは170～180cm、7月中旬現在ひなエミューが70～110cmくらいの背の高さです。

【アフタヌーン】





熟年の皆さん ファイト!!



- 甘酒を毎日のんでいるおばあちゃんがお肌つるつる！見習って毎日甘酒をはじめてみました。

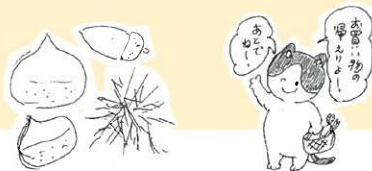
【つぼ】

- 高齢になって暗い色の服を着るより明るい色の服を身に付けた方が若く見えるし、ピンクや赤い色が意外と似合ったりするけれど、やっぱり無難な地味めの物を選んでしまうなあとうなずき合った次第です。

【古江3班】

- ランチを注文するにも画面タッチで、品物を届けてくれたのはロボットでした。コロナになり、対応をしてきたからだと思うけど、慣れないオバさん3人にはオドロキでした。

【ワクワク】



- 高齢者2人暮らしになると作っても食べきれず冷凍、冷蔵庫に入れてとどんどん奥に追いやられ結局捨てることに！もったいなく最近は食べきってから作るようにしました😊

【丸西マーガレット】

- 老いを感じることもあり話題は健康のことに！朝・昼・晩と3食しっかり食べて体をいっぱい動かして筋肉をつけ、目指せ100歳!!

【たんぽぽ】

- 血圧やコレステロール値が高くて3人とも薬をのんでいます。「甘い物や油っこい物は控えない」「運動が良いのは分かっているけれど、暑くてしたくない」等、日々の反省ばかり…。

【はぴねす】



レシピありがとう☆

- 厚揚げのカレー風味豚そぼろ炒め { 焼いた厚揚げに、豚ミンチと粗みじん切りピーマン、茹でたダイシモチ麦を炒めてカレー味にしたものをかける
- ズッキーニのツナ和え { 薄切ズッキーニをサッとゆで、ツナ、白ゴマ、ポン酢で和える



【財ノ神】

- いつも、らっきょうを買います。残った漬酢で寿司酢（お米一合分）にしてみました。美味しく頂きました。

【本篠城里山】

- トマト1ヶざく切りにして、オリーブ油で炒め、市販のミートソースを加える。半分はゆでたスパゲッティにかけて食べ、残りは冷やご飯を入れておじや？のようにしたら最高に美味でした！

【城坤2班】

- 雑穀米が出てきたので塩を少し入れて炊いて食べたら抜群においしく炊けてたくさん食べられた。元気が出てきた！

【ペンシル】

- なら漬けを購入した時に残るみそにナスを漬けたらとてもおいしかったです。

【梅】

- きゅうりをたくさんいただいた。スライサーでスライスして一回使用分量ずつに分けて冷凍する（解凍しても生食にはむいてないけど）
・ 酢の物やポテトサラダなどに使うと便利！
・ 冬場は重宝します!!

【門前1B】

- 簡単な梅ジュースの作り方について

梅1kg } 炊飯器の保温モードで一晩置くと
砂糖1kg } できるそうです。



【ナカヤマ】

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。

眠れない…

布団に入ったとたん、目がさえてなかなか寝つけないとき、皆さんどうしてます？

【ミュージン】

紅葉スポット

紅葉の穴場を教えてください。

【S.I.Sクラフトママ】

おへそ

おへそを触りまくる3才の娘、どうしたらやめれますか。

【やまざと】

畑の虫

畑の野菜にいろんな虫がいっぱい。どうしたらきれいな野菜作れるのかな。農薬はあまり使いたくないし、難しい。

【いっくんクラブ】

果実酒

果実酒にするなら、おすすめの果物ありますか？

【おかげさま】

どうすれば載る？

ふれんずクラブ通信に掲載されたことがありません…
どうしたら、掲載されますか？

【メダカ】

載りましたよ♪

クウシンサイ

クウシンサイのレシピ何かありませんか？

【ヤンちゃんず】

ウチはこうしているよー 〈7月号のちょっと教えてーへの声〉

骨粗しょう症

【すみれ】さんへ

●うちの姑さんはいりこの頭と腹の部分をとって、レンジで1分チンしたものを毎日5匹食べてます。おかげで骨密度120%!!

【アイフク〜♡】

●コープの毎日鉄&Caウエハース1枚に340mgカルシウムが摂れ、おすすめです。

【かるがも】

・日光を浴びる
・散歩など運動を行う
・小魚を食べる
・豆類を摂取
・乳製品を食べる
・バランスの良い食事

【バラ】



ウチはこうしているよー 〈7月号のちょっと教えてーへの声〉



夫の扱い

【シャルドネ2】さんへ

- とにかくやってほしい事を少しずつ教えて、出来た時には「本当に助かる〜」「優しいなあ〜」「ありがとう」と大げさに伝える。

【ゆるふわ】

- 褒めて褒めて褒めて…感謝の気持ちを伝える。

【みんしば】



- 基本的には期待していませんが…（ウチは）自分の食べた食器などは流しへ持って行く、飲んだビール缶は水で洗い流すをシツケています。



【はるひか】

朝ごはん

【西山上2班】さんへ

- 最近たらこを入れた卵焼きにハマっています。卵、粉末だし、うす皮をはがしたたらこ、マヨネーズ(多め)をよく混ぜて、卵焼きを作だけです。



【やまだっこ】

- ワンプレートにすると、カフェモーニングみたいで新鮮ですよ♪旬の野菜で彩りよく（赤・黄・緑）

【チームにこにこ】

- きざみうなぎの蒲焼
ちょっとぜいたく感があり、子どももパクリ。親はどんぶりを用意するだけで洗い物も少なく、忙しい時にピッタリです。

【パンプキン】

蚊の対策

【いちご太福】さんへ

- アルコール除菌シートで拭くと蚊が寄ってこないそうです。子どもにも安全でいいと思います。

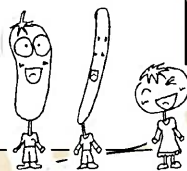
【いきいき】

- 寝る時は蚊帳（かや）がほんとに安全・安心ですよ。

【さんババ】

- 蚊にかまれたら、どくだみをすりこんだら治った。

【ペンシル】



コバエ対策

【宇多津町役場2班】さんへ

- ペットボトルに穴をプツプツ中にめんつゆ、酢を入れて置いておくと、コバエが入っています。



【おひな】

- 生ゴミは食事の準備をした後、すぐにビニールに入れて処分するのが基本です。が、出来ない時は生ゴミに殺虫剤をかけると良いです。

【まんだらじ】

- コバエ用のスプレー買ってきました。三角コーナーと部屋の隅にシュッとかけてます。

【ももちゃん】



ぬか漬け

【庵治11】さんへ

- 半分に切って皮付きのままのアボカド。

【クッキングママ】

- ぬか床に「みそ」と「きなこ」を入れるとグッとおいしくなりますよ。ぜひ!!

【おひさま】

- ミニトマトを入れてみました。塩味がトマトの甘さを引き立ててくれて意外においしかったですヨ!

【めい】

- マスクメロンの皮を漬けると美味しいですよ。

【ミュージン】

- オクラやズッキーニもおいしいですよ。

【チームコスモス】

- すいかの白いところを漬けたらおいしい

【小町】



グリーンスムージー



とてもジュースおいしかったです。味がとくにいいです。



- 初めて飲みましたが、全く野菜くささもなくてキウイの爽やかな甘みが美味しかったです。
- 少し濃いので水や牛乳で割って飲みました。
- 早朝の仕事の為、朝ご飯を抜いたりするので朝ご飯代わりに良いなあと思いました。
- 野菜がきれいな小さな子どもにも量も手頃で良いと思いました。



- 適度に冷やして飲んだ方がとても美味しかったです。
- 価格が安いので助かります。
- 今までで一番飲みやすいグリーンスムージーでした。
- 少々青臭い気はしますが、りんごとキウイの風味でおいしいです。
- コスパが良くてサイコー!!
- 一食分の野菜がとれて、すっきり飲める。
- 常温保存できて便利。



これ、ええで!



☆ダイシモチモチ骨付鳥風 オリーブ地鶏ピザ



ボリュームがあるし、生地がもちもちでおいしい。トースターで簡単に本格的なピザが食べられる！次回が楽しみ、リピします。

【パンプキン】

次回予定
10月2回

☆川のり天ぷら



めっちゃおすすめ!!
ビールのおともに最高!!

【小山団子】

次回予定
9月3回

☆きんぴら風ごぼう飯の素

鮮度が良く具たくさんで美味しいです。しかも手軽なのでお弁当にも良く使っています。



【こずりん】

☆アズマ工業“あみ戸スカット”

水にぬらして拭くだけでびっくりするほどきれいになります。これ、最強ですよ!

【ばばーず】



☆白ナス

薄くスライスして塩ふって、フライパンで焼いた後にポン酢で食べるのが簡単でオススメとのこと。

【まるママ】

☆ヌメリガード君

ストレーナーの下に敷き、いつも通り使っていました。一週間後ゴミを捨てると、黒ズミもぬめりもありませんでした。想像以上のきれいさに驚きました。

【ブルーベリー】





今月のお届け商品

CO・OPひよこサブレ 8枚



- 賞味期限：180日
- アレルギー：小麦、たまご、乳

参考価格：218円
(税込 236円)

おすすめポイント

- ①かわいらしいひよこの形をした、軽い食感のサブレです。素朴な味わいが人気です。
- ②「お母さんが子どもに手づくりしてあげるおやつ」をコンセプトに、シンプルな原料を使っています。



次回のお試し商品

●CO・OP穀物ブレンド茶ティーバッグ (ノンカフェイン) 40袋

参考価格：428円
(税込 463円)



お湯を注ぐだけで穀物
ブレンド茶が楽しめます。

※ 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、
10月2日 (月) ～ 10月6日 (金) の間でお受け取りください。

ふれんずクラブ事務局 武上のつぶやき



みなさんこんにちは。ふれんずクラブ事務局の武上です。
焼けるような暑さが続いたと思いきや、台風の影響で大雨や強い風に見舞われましたね。9月になっても残暑が続きますので、水分補給や体調管理を意識して過ごしていきましょう。

さて、最近私が楽しみにしているのが「映画鑑賞」です。アクション映画やホラー映画など、ジャンルを問わずに色々観ています。最近「トランスフォーマー」を観て、臨場感溢れる映像と音響を味わいました。

みなさんのふれんずレターを楽しみにお待ちしております！

「小町」ふれんずクラブさんの
レシピを参考に作ってみました!!



ブロッコリーの 炊き込みご飯

作り方

- ① 玉ねぎはみじん切り、ベーコンは細切りにする。
- ② 炊飯器に米を4合入れて、水を4合のメモリ（少な目）に合わせ入れる。そこへブロッコリー、コンソメ、玉ねぎ、ベーコンを入れ普通炊きで炊く。
- ③ 炊き上がったらブロッコリーを崩しながら混ぜ込む。

材料（4合分）

- ・米 : 4合
- ・ブロッコリー : 1個
- ・コンソメ : 4個
- ・玉ねぎ : 1/4個
- ・ベーコン : 60g～70g



好きな具材を
入れたり、
味付けを調節しても
良さそう!

コープかがわからのお知らせ

《「無印良品」の商品が、コープの宅配でも
買えるようになりました!》

無印良品 vol.2 保存版カタログ

2023年7月29日(土)～2023年10月29日(日)
2023年8月15日(土)～2023年10月29日(日)

素材を生かしたカレー

1番人気

素材を生かしたカレー
バターチキン

みんなで分けて、一緒に楽しむ大袋菓子

利用数ランキング
第1位～第5位まで
カレーシリーズ!

お菓子シリーズ
も人気です!



てんさい糖ビスケット

☆10月3回まで同じカタログで注文できます!
次回企画は11月の予定ですのでお見逃しなくどうぞ!



◎ 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

