

ふれんず クラブ通信

NO.6

2021
9月



(絵:まんのう町 遊子さん)

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☆

- ◎ 新型コロナウイルスの感染が拡大しており、
9月12日まで「まん延防止等重点措置」が適用されています。
ふれんずクラブを開催する際は、感染予防に留意し、延期や
中止も検討しましょう。

なお、ふれんずクラブの約束事では、“ふれんずレターを3回連続で
提出しなかった場合は、登録から外れます”となっていますが、
このような状況ですので、無理して開催しなくても大丈夫です。



※ パソコンやスマートフォンを
使ったリモート開催も可能です

こんな「おしゃべり」が広がりました♪

夏野菜の使い方あれこれ…

-

【わくわくふれんずクラブ】

- 

【おひさまふれんずクラブ】

- 

【小山団子ふれんずクラブ】

私の健康づくり



- ・茹でる時間は沸騰したお湯で1～2分茹でて、火を止めてそのまま余熱で火を通します。
- ・再沸騰してから止めて余熱調理です。冷めるまで鍋の中に入れたままです。

【遠足に行こうふれんずクラブ】

- 

【綾歌ラズベリーふれんずクラブ】

- 

【ホワイトホースふれんずクラブ】

-

【パンプキンふれんずクラブ】

虫・ムシ・むし…



- 【あずまふれんずクラブ】

- 【昔娘の会ふれんずクラブ】

- 【中川原3班ふれんずクラブ】

こんな「おしゃべり」が広がりました♪

ー たのしきふれんずクラブ ♪ ー

はじめての女子会

ふれんずクラブができて初めて顔を合わせて女子会をしました。久しぶりにお茶しながらのおしゃべりは楽しかったです。(1時間の予定が1時間半になりました)

【あじさいふれんずクラブ】

友人を誘って…

今日はふれんずクラブ以外の共通の友人を誘っておしゃべりをした。それぞれが仕事復帰をしたが、子ども抜きで大人でしゃべる時間を取りたく半休を取ってのふれんずクラブ。大人だけで話をする事の有難さを実感しました。

【やまざとふれんずクラブ】

ふれんずクラブで発散

暑さとコロナの影響でみんなバテ気味だが、月一回のふれんずクラブで色々なことを話し合い、発散するようにしています。

【ばばーずふれんずクラブ】

思っていたよりもずっと楽しい

ふれんずクラブを始めて、思っていたよりもずっと楽しい。これまで買うこともなかった商品を試すことが出来て、その後購入するようになった。また、毎回次回の商品も楽しみに待っています。

【ヒみつふれんずクラブ】

ー 熱中症対策 ー

自覚が一番難しい…

昼の暑い時間はクーラーの部屋で過ごす、こまめに水分補給、無理はしない等々、みんな高齢者なので…。でも一番の落とし穴は、自分たちが高齢者だと思っていないこと。これの自覚が一番難しい…。

【ストロベリーふれんずクラブ】

ー あんな場所、こんな場所 ー



ギャラリー発見！

キリンが壁から出てるギャラリーを発見したよ。善通寺で偶然にも！オーナーは坂出出身。父母ヶ浜にもオブジェ飾っていたらしい。自然素材を使って作成してて環境に優しいそう！

【ぴんくのネクタイふれんずクラブ】

ー おしゃべり色々 ー

手ぬぐいでズボン作り

100円均一の手ぬぐいを使って孫のズボンを作った。YouTubeで調べるとすぐに出てくるので、自分が出来そうなものを選んで作っています。

【うた姫ふれんずクラブ】



50円引クーポン利用してきました

コープのQRスタンプが満タンになり50円引クーポンを利用してきました。2枚目、3枚目とどんどんお得になったらいいのになあと思いつつ、また新しく空っぽになったスタンプ帳にせっせとスタンプを貯めています。他の楽しい企画は何かないのか、いつも店内をキョロキョロ探し回っています(笑)

【毎日いろいろあるふれんずクラブ】

県民あるあるなんですわ

佐々木さんのつぶやきで香川の大湧水を思い出しました。調べてみるともう27年も前のこと。今でもハッキリ覚えています。バケツやポリタンクに溜めた水を少しずつ使っていて…他県民の主人が水を流しっぱなしにするとホントに腹が立ちますが、香川県民あるあるなようです…

【つばふれんずクラブ】

泣く泣く解散しています

主婦が集まるとおしゃべりが止まりません。楽しい話を聞いて笑い、家庭内のグチを聞いては共感し、どんな話でも盛り上がりします。何時間でもしゃべれるんやけど、帰ってご飯作らないかん、と泣く泣く家に帰っていきます。

【びすけっとふれんずクラブ】

ちょっと教えてー

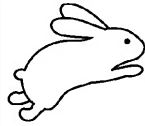


他のふれんずクラブのみなさんに「伝えたいこと」や「聞いてみたいこと」のページです。関連するおしゃべりやアドバイスなどありましたら、ふれんずレターでお寄せ下さい。



はじめて「ふれんずクラブ」を開催しました。楽しく続けていくコツなどあれば教えてください。

【すずめの巣ふれんずクラブ】



みなさんはどーやって集まっているの??
どんな所??どんな時??

【モカ・ラテふれんずクラブ】



88歳の両親と同居をしていて、
何を作ろうか毎日頭が痛いです。
おすすめの高齢者向けの食事教
えてください。

【あすなふれんずクラブ】



みなさん、エアコンつけて寝ていま
すか?つけっぱなしだと子どもが鼻
水が出てきたり…。快適に寝る方法
はありませんか?

【レインボー女子会ふれんずクラブ】



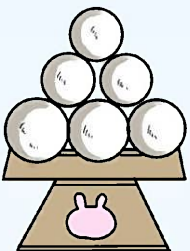
生協の商品を受け取る時、商品を大きな横長のポリ袋に入れてくださっています。
そのまま捨てていますか?この袋、皆さんはどのように活用していますか?

【堀切No5 FridayLadyふれんずクラブ】



子どもの誕生日ケーキを買うオススメのお店。
ここのケーキおいしいよ!情報も欲しいです♡

【宇多津スヌーピーふれんずクラブ】



子どもが中学生になり、お弁当の食べる量も増えてきて
なかなか埋めるのが大変になってきたので、「簡単」で
「ボリュームのある」お弁当のおかずのアイデアを教え
て欲しいです。

【あさみーずふれんずクラブ】



簡単でおいしいレンチンレシピがあ
れば教えてもらいたいです!
時短テクニック、ワンボウルレシピ
etc. 忙しい主婦に役立つ知恵はあり
ますか?

【お笑い女子会ふれんずクラブ】



暑さで食欲が落ちている
ときにでも食べやすい、
おすすめ商品は?

【ホワイトリリーズふれんずクラブ】

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〉



【ごはんともらんらん】

- 「ごはんともらん」おいしいよね。他のバージョン（しらす）もあるけど、これが一番。



＜アレンジレシピ＞

卵かけごはんにとまらんらん、さらにのりがお気に入りの食べ方！

【M'sクラブふれんずクラブ】

【子どもの野菜嫌いに…】

- フードプロセッサーに入れて形をなくす。濃い味にする（子どもが好きな味にする）と気づかずに食べてくれるかも。
- ドライカレーにすると食べてくれる。

【古高松Aふれんずクラブ】

【子どもの勉強方法】

- 教科書に答えが書かれていることが多いので「教科書を見てごらん。」と言っていました。一緒に確認して、「ここにこう書いてあるよね。」と自分で納得できるように伝えていました。ちなみに、小学校の教員なので、今、どう教えればよいかは知っていますが、自分で勉強する子になってほしかったので、そういう風にしていました。

【アフタヌーンふれんずクラブ】

【運動不足解消】

- ラジオ体操と里山登り
- コミセンの体操教室でストレッチ、筋トレ運動

【さくらふれんずクラブ】

【ドリップでアイスコーヒー】

- 少し濃いめに作ったコーヒーをすぐに氷を入れたボトルに入れ、冷蔵庫で冷やします。濃いめに作ると氷を入れても薄まることなく、すぐに冷やすと2～3日おいしいアイスコーヒーが飲めます。

【forestふれんずクラブ】

【きゅうりのおいしい料理】

- きゅうり、なすがたくさん収穫されていて…なにか簡単でおいしいレシピがあれば教えて欲しいな～

【チームONCふれんずクラブ】



- ★ 半分に切って種を除いて、からし漬けに。
- ★ 油で炒めて塩・こしょうか、とりがらスープで味付けしてもおいしいとのこと。

【ユリの会ふれんずクラブ】

ベルっこふれんずクラブさんへ

「ベルっこふれんずクラブ」さんの「バターコーヒー」がすごく気に入りました。

ベルっこふれんずさんへ

バターコーヒーってどうやって作りますか？
石臼で磨いたのかな？

【ジャパンふれんずクラブ】

ごまごま玄米せんべい るんるんスティックゼリー を食べて

- お遍路ツアーでおすそ分けにいただいたのが「ごまごま玄米せんべい」でした。香ばしくておいしいなあと思っていたら試食商品で出てこれだったのかあと納得。

【さくらんぼふれんずクラブ】



- 孫の定番の商品。夕ごはんを完食したらご褒美にお母さんが冷蔵庫から出してくれるそう。(ゼリーが食べたい ⇒ 夕食完食 ⇒ 元気になる ⇒ お腹すく ⇒ ゼリー) ベストルーティーンです。

【リカチャンふれんずクラブ】

- 大きさ、食感、味、香り、量などほど良くてGood!! やめられないとまらない美味しさですが、個包装なのでキリがつきやすいのが助かります♪ バニラアイスのをせて食べても美味しいと思います♪

【ホワイトリリーズふれんずクラブ】

- ゼリー「思ったよりおいしい!!! 見た目はだかし屋さんみたいだけど、中身はおいしいゼリー☆」新しい発見でした。子どもたちは「お店屋さんだよ〜。ゼリー屋さんです。何味がいいですか?」と楽しそうでした♪ たくさん並べてくれたゼリーもあっという間に売り切れました(笑)

【やしまむらふれんずクラブ】

「わいわいスティックゼリー」もありますよね。わが家ではこちらも人気です!



組員理事
Kさん

わたしのお気に入り

ドトール氷 de ロイヤルミルクティー



なかなかカフェで食べる機会もなかったなので、お家で簡単にカフェ気分が味わえて、少しハッピーでした。だんだんと氷がとけていくうちにミルクティー感がアップしておいしかったです。

【V3こけっぴーふれんずクラブ】

生協で買った「日向夏もなか」、あんがさっぱりして口当たりよく、また食べてみたいです。

【サクラふれんずクラブ】

「デオドラントネーム」というゴミ箱の消臭シール。すごく良かったです!! オムツ入れにつけていますが臭いがかなりましになりました。

【わくわくふれんずクラブ】



活動費で買わせていただいた「えだ豆あられ」これはおいしいとみんなからこえがあげられました。

【ばあーばふれんずクラブ】



オススメのお菓子は、常盤堂の「播州浪漫かりんとう」です。

【わくわくふれんずクラブ】



「ふんわりワイパーシート」はゴミをしっかりと取ってくれるので大助かりしています。気が付いた時サッとお掃除できて便利です。

【あんもちふれんずクラブ】

今月お届けしている商品

●油であげないお野菜ポテト (Ca 入り) 20g × 6袋入り



価格：298円 (税込321円)

次回企画予定

9月2回

(まいこーぷ)

- アレルギー表示：小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉、ゴマ
- 賞味期限：180日

こだわりポイント

① ポテト生地に9種類の野菜を練り込み、油で揚げずオーブンで焼き上げたカルシウム入りのポテトスナックです。

◆ 9種類の野菜

トマト、パセリ、パンプキン、グリーンピース、赤ピーマン、ほうれん草、キャロット、キャベツ、ネギ

② 分包タイプなので、お子様と一緒に食べ切れるサイズです。カルシウム入りなのでおやつに最適です。また、油で揚げずにカリッとした食感を出しているため、油分が気になる方でも気軽にお楽しみいただけます。

※ オーブンで焼成していますがスナックに味をしっかりつけるために、表面に油を使用しています。油で揚げていないため、カロリーは抑えられていますが、ノンオイルではございません。



みんなの「おいしい」



子どものおやつにも、大人のおつまみにも最適です♡ ノンフライで食べた食感がとても軽い。

(ご利用の組合員さん)



友人に配ったら、「美味しい、もっと欲しい」と頼まれてしまいました。

(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。最近休みの日は家にいることが多く、テレビを見る時間が長くなりました。あまり利用していなかった定額制動画配信サービスで、こぞとばかりに「ワイルドスピード」シリーズをすべて観てしまいました(^_^) 何回観てもワクワクしますよね。ただ、この前は「エヴァンゲリオン」の映画を横になって観ていたら寝落ちしていました…。その他の映画やアニメも観ていますが、オススメのものがあればぜひ教えてください！

すでに身体はなまっていますが、よりなまってしまう前に、テニスなどをして楽しく汗を流したいと思う今日この頃です。

10月のお試し商品



●黒糖ドーナツ棒 16本

価格：498円(税込538円)



生地表面に黒糖を染み込ませたまろやか味の
さっくりスティックドーナツです

※ 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、
10月4日（月）～10月8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



コープかがわ公式
Instagram

実施中☆

フォロー&いいね キャンペーン

～10/31(日)
まで

♪キャンペーン参加方法

- ①コープかがわ公式アカウントを「フォロー」
- ②キャンペーンのお知らせ投稿に「いいね！」

♪プレゼントの当選チャンスUP！

- 「#コープでみっけ」「#コープかがわ」
をつけて商品やコープかがわに
まつわる写真を投稿

こちらから
どうぞ☆



コープかがわ 公式アカウント



キャンペーンにご参加いただいた方の中から、
抽選で30名様にコープ商品をプレゼント！

◎ お問い合わせ先



生活協同組合コープかがわ

組織部（ふれんずクラブ事務局）

TEL：087-835-6806

✉：kumikatsu@kagawa.coop.or.jp

FAX：087-835-6848

