

ふれんずクラブ通信

NO.22



あけましておめでとうございます。

去年はたくさんのふれんずレター・イラストありがとうございました！

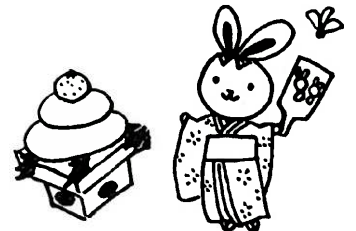
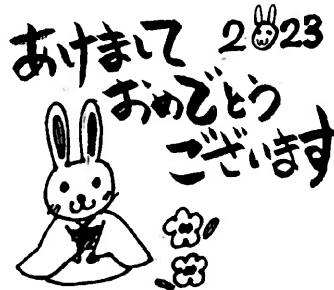
今年もみなさんのレターをお待ちしています☆

2023年

1月



(メンバー一同)



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♪



いつまでも元気でね



- うちのおじいちゃん、ちょっと可愛い認知症。夏、麦茶に氷を入れて出したら「コップが汗かきよるぞ〜」ってコップを何度も拭いてあげてました。今は暑いお茶、お茶碗触って「あ〜あつ。あつあつやぞ〜」って手を急いで引いてました。小さい子どもみたいなおじいちゃん。どんどん可愛くなってます（笑）

【わくわく】

- コーポも店舗か何かで週一回のみんなが集まれるような催しをしてみては？

【庵治11】



えっ…こんなところに



- 先日、高瀬とまんのう町の峠でコウノトリに遭遇しました。ちょっと感激！ みなさん自然を大切に。

【シニアシスターズ】

みんなで使ってみる？

- 「どっこいしょ」って外国だと何て言うんだろう？ 日本語で言うと恥ずかしいから外国語で言うようにしよう！ ということになりました。
ちなみに、
韓国語…아이고 (あいごー)
フランス語…Hop la (オップラー)
Oh hisse (オーイス)

【AIK】

旦那さんの優しさに…(笑)



- 60歳代、久々の自転車。公園で練習中こけて膝をすりむく。左足からは血がにじみ、すごい痛みだがこの痛み子どもの頃を思い出してなんかなつかしい〜。携帯で調べたら“ヨモギの葉をすりつぶして塗る”とあり、旦那さんがどこからか採ってきて塗ってくれた。消毒していないのに〜。でもその優しさにだまって足を出す。笑笑、みんなで大笑い。

【ぴんくのネクタイ】

たくさんのイラストありがとう♡



ふれんずクラブ通信のイラスト募集のことを絵を描くことが好きな組合員のお子さんに話したら、「描きた〜い」とやる気満々！ 来年の干支の兎の置物を見せてこれちょっと描いてって頼んだら、さらさらっとあっという間にかわゆいイラストの出来上がり。びっくりでした(^▽^)/ 本人は「いつ載るん」ともう採用されると信じ切っています（笑）。採用されますように（祈）

【さくらんぼ】



- 子どもの描いたイラスト、ほのぼのとしていいね。

【シクラメン】

- 11月号に、投稿したイラストやコメントが掲載されていて「載ってるー！」と大喜び！うれしい。ありがとうございます。

【毎日いろいろある】

冬のお悩み



- だんだんと寒くなってコタツの恋しい季節。我が家は購入したいなあと思いつつ、毎年見送っています。リビングのかなりのスペースをとるし、コタツがあるとなついついコタツで寝てしまうんじゃないか、などなど。結局暖房エアコンで毎年冬を越しています。何の暖房器具が1番良いのかな？と悩む時期が今年もやってきそうです。

【けんちゃん】

- 寒くなって夜具の話。羽毛布団の上に毛布をかけるか、羽毛布団の下に毛布をかけるか。「上にかける」方が暖かいと言われているけど、やはり直に毛布をかぶって寝た方がぬくい様な気がして、そうしているという人が多いよ。本当はどうなんかな。みんなはどうしてるのかな…

【絹島】



正月太り解消に！



- 早朝のテレビのラジオ体操とその前後のひざ、肩、腰のストレッチがとても体にいいです。毎日続けることが大事！毎朝約1時間の習慣です。
【4世代】
- 身体にいいことをどんどんしていかなーといかんね〜。フラダンス、ヨガ、ゆっくりとぼちぼち長く続けられると良いね。
【リカちゃん】
- 最近、犬を飼い始めて、コロナ太りしていたんやけど、朝と夕方に散歩したら少しスッキリしてきた！
【it's】
- 最近クラブの仲間とウォーキングを始めた。一日、二日、三日、なかなか思うように歩けない。一週間過ぎた頃から苦痛だと思わなくなった。話すこともなくただ黙々と歩き、日々歩く距離を延ばせることに快感を感じる。人と人との繋がりに感謝する毎日です。
【下高野6】
- みんなで体操して身体動かしてから、というか、動かしながらおしゃべりして楽しい時間を過ごしました。最後に甘くておいしいミニロールケーキを美味しくいただきました。
【タンポポ】

身に染みるなー

- 値上がりばかりで値下がりするのは年金だけ。
【仲良し会】
- 食品の大きさが小さくなっている。スライスチーズが薄くなった。アイス雪見大福が小さい。プリッツが短くなった。棒アイスが小さくなった。値上がりは許せるけど小さくなるのは許せない。開封した時のがっかり度がハンパなく悲しい。小さくするのはやめてー。
【亀ちゃん】



～おしゃべりいろいろ～

- 「CO・OP元気くん」と牛乳のミックスジュース。マミーの味！主人はマミーが好きで妹に「真美」と名付けたそうです。
【リカちゃん】
- この間かまどで抹茶くず湯を買ったら美味しかったという話をしたら、Tさんがコープのふれんずクラブで試食したくず湯が美味しかったので、それを買って飲んでいるとのこと。私も外気温下がってきたので、コープのくず湯を買って飲もうと思いました。
【米米クラブ】



～冬レシピ～

- 大根の美味しい季節になりました。厚さ4cmに切り、4つ割か6つ割にしてゆでて、豚バラかロースこま切れを巻いて煮つけると、見た目は豚の角煮？でもヘルシーですよ。
【なかよし】
- ハムをたくさんもらったのでどうしようかと考えていたら、「ササミにハムを巻いて天ぷらにして油で揚げるとおいしい」と教えてもらったのでやってみました。家族に好評でした。
【JAM】



● オレンジケーキの作り方

※材料のグラム数が同量で短時間で焼くことができます。

=材料=

・無塩バター	150g	(仕上げ材料)	
・砂糖	150g	・ナパージュ	適量
・全卵	150g	・パウダー	
・オレンジ		シュガー	35g
スライス	150g	・水	10g
・薄力粉	150g		

【ビッグフット】

=作り方=

1. バターを柔らかくし、クリーム状にする。
2. 砂糖を加え、白っぽくなるまで混ぜる。
3. 全卵を少しずつ入れ、混ぜる。
4. オレンジスライスを加え、軽く混ぜる。
5. ふるった薄力粉を入れ、混ぜる。
6. パウンド型にオープンペーパーを敷き、生地を入れる。
7. 焼成 160～170℃ 40～45分
8. 焼成後、ナパージュを塗り、さらにパウダーシュガーと水を混ぜたものを全体に塗る。200℃で1～2分焼く。

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。

香川あるある？

まんばを使った料理があれば教えてください。

【すいーとぴー】

すき焼きに大根入れるの？
香川だけ？

【小町】



鍋にもあきてきた…

白菜・大根等、冬野菜のお手軽料理法は？
鍋が少し飽きてしまい…

【久米山げんき会1班】

材料3つくらいでレンジでチン！とか
フタして30分！とかですすぐできる
メイン料理はないですか？

【it's】

コープの店いろいろありますが、
お気に入りの店は？私はうたづです。
店員さんも感じがいいです。

【ビーンズ】

転職、みなさんされたことありますか？
してよかったですか？

【YU'S】

転職



小麦アレルギーになりました。呼吸器で
なく皮膚に症状が出ます。米粉100%の
パンやケーキ、お菓子を置いてあるお店
を知りませんか～

【おかげさま】



年とともに髪にボリュームがなくすぐ
にぺたんこになります。いい方法はあ
りますか？ふわあとしてみたいです。

【つくし】



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＞

土汚れが落とせる洗剤

- バイオ濃厚洗剤「ポール」粉せっけん
- ライフネクストの「レギュラー」
- ブルースティック
- キューピーの「ベビー石けん」
- オキシクリーン



野球部
おすすめ★

サンタクロースは いつまで？

サンタは小6までという
意見が多かったです。





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〉

おすすめクリーム



塗る系では・・・

- オロナインH軟膏
- シカ
- ワセリン
- ユースキン
- メンソレータム
- 皮膚科処方へのパリン系ヒルロイド
- 近江兄弟社 メンターム
- ヒビケア
- アベンヌ
- あかぎれパッチ

保護系では・・・

- 綿手袋
- ゴム手袋



飲む系では・・・

- プラセンタ (サプリ)



変わりネタでは・・・

- めか床

暖かいインナー



- ベルメゾンの「ほっとこつと」
暖かいし、かゆくならない。綿100%など
あって敏感肌にもいいですよ。
- 定番ですが、ユニクロのヒートテックです。
最近では“超極暖”なるものも出ていたり、
コットンのようなものもあつたりで場面
によって使い分けています。
- レッグウォーマーは足の冷えにいいと
思います。
- BSファインの下着をおすすめします。
暖かく軽いです。

孫へのプレゼント

- ① 小さい頃は対象年齢のおもちゃ、
孫が遊べる場所を作ってあげた。
- ② 誕生日、お年玉、お盆玉、子どもの日は
お金。クリスマスには本。
- ③ 誕生日は一緒に食事とケーキ。
- ④ お祝いは1万円と決めている。
- ⑤ 本人もしくは親に具体的に聞く。



留学先



- 1位** カナダ ・・・・4票
ニュージーランド
イギリス
- 4位** アメリカ ロシア ・・・・2票
- 6位** タイ ドイツ ・・・・1票
中国 韓国

留学時期について

- ・ 大学生・・・4票
(海外の大学へ入学含む)
- ・ 高校生・・・3票
- ・ 大人になって・・・1票



食べたい鍋



- もつ鍋
- カニ鍋
- きりたんぽ鍋
- 塩こうじ鍋
- カキ鍋
- カモ鍋
- ぶりしゃぶ

変わり鍋・・・

- キムチ鍋に納豆2パック
- 市販のしょうゆ味のもつ鍋に
家のみそを入れる。
- おでんの残りでうどん鍋





CO・OP 国産小麦のミニロールケーキ 安納芋 (Ca入り) 10個入り を食べて

- 今回のより、黒糖ロールの方がおいしいなと、3人とも意見。

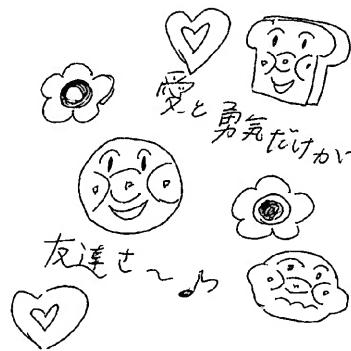
【平成ラスト】

- 小さく切ってパフェの下の方にしたらおいしかった。

【おひさま】

- これぞ子どもから大人まで大好きな味！！
2歳の息子から83歳のおばあちゃんまで美味しくいただける商品でした（^^）

【池田うし組】



- ちょっと小腹が…の時にコーヒーのお供に丁度いいサイズ感。安納芋の優しい甘さに癒され、1個だけのつもりがつい2個目にと手が伸びます。エコに逆らいますが個別包装はやはりいいですね。カスター部分が少ししっとり感が少なくパサついた感もあります。カルシウム配合は高齢者にはうれしい。

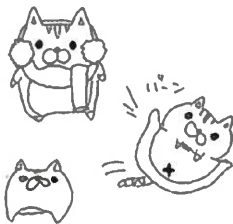
【あぶりこっと】

- アレンジの仕方でも子どもと一緒に楽しめそうです。

【平岡チェリー】

- パッケージをもっとおしゃれにしたらいいかな。

【オークランド】



これ、ええで！



☆CO・OP クリーミーココア CO・OP ロイヤルミルクティー アッサム



どちらもクリーミーで美味しいです。お茶会でも活躍しています。

【財ノ神】

☆CO・OP エビドリアソース

便利です。小腹がすいた時に、ちょっと食べたい時にもおすすめです。冷ごはんはチンしてソースをかけて、あればチーズやハムを足してオーブントースターで仕上げます。



【HAPPY3】

～ べんりで酢レシピ ～

べんりで酢とマヨネーズを同量混ぜて、レモンか柚子の果汁を少し絞り入れたら、甘酸っぱいドレッシングになり、コールスローサラダに向いている。スティック野菜のディップにもいい。



【遠足に行こう】



☆CO・OP 国産揚げなす 200g (冷凍)

ほんと便利で毎回買っています。【サクラ】

☆ほたて炊き込みご飯の素 2合用 (冷凍)

めずらしくて美味しかった。香川では「ほたて」なんてなかなか買えないから。

【あじさい】





今月お届けしている商品

● CO・OP じゃり豆 (ひまわり・かぼちゃ・アーモンド) 100g

価格：276円
(税込 298円)

- 賞味期限：180日
- アレルギー：小麦、乳、アーモンド

店舗で取り扱い
しております。

こだわりポイント

- ① ひまわりの種、かぼちゃの種、アーモンドを衣がけしました。マグネシウム、鉄、ビタミンEなどの身体に大切な成分が含まれています。
- ② 焙煎工程が2回あるため、軽い食感になっています。幅広い年代の方にお楽しみいただける逸品です。



2月のお試し商品

● ボトルの中栓洗い 6本入り



次回は初めての
雑貨品です！
ちょっとした隙間に
便利ですよ♪

※ 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30日（月）～2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 佐々木のつばやき



ふれんずクラブのみなさん、明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か？香川に来て5年、たくさんの方とお話していると、大晦日は鍋やすき焼きをするという声を聞きます。大晦日は年越しそばでは…？と思い聞くと、晩ごはんは鍋やすき焼きをして、年を越すときにおそばを食べるとか。どんだけ食べるんや！と驚いたのを覚えています。わが家の年越しそばはにしの甘露煮と決まっていますが、エビの天ぷらやお揚げも美味しそうですね♪贅沢に全部乗せ!? と思いましたが、にしんだけにしました(笑)。年が明けるとおせちを食べ、食べることにゴロゴロしかしていない佐々木の年末年始でした。そして毎年言っている今年の目標を…『運動をする』です。実行せずもう何年経ったか…、いや、今年こそは！と思います(笑)。

「アフタヌーン」ふれんずクラブさんから
教えていただきました！



里芋レシピ

材料（4人分）

- ・里芋 : 5個
- ・玉ねぎ : 1/2玉
- ・ベーコン : 70g
- ・コンソメ : 1袋 (5g)
- ・オリーブオイル : 適量



作り方

- ① 里芋はあらかじめレンジでチン。
(100gにつき2分が目安)
- ② 里芋は皮をむき、好みの大きさに切る。
- ③ ベーコン、玉ねぎをオリーブオイルで炒める。
- ④ 里芋を加えさらに炒める。
- ⑤ 火が通ったら砕いたコンソメで味をつける。

ジャーマンポテトの
里芋版でしたよ。

里芋は煮るだけじゃ
ない！炒めるのも
アリですね♪

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、おしゃべりを楽しんでください♪ 電話やLINEなどを通したリモート開催もOKです。



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。詳しくは1月16日(月)から配布するチラシをご覧くださいね☆

申込期間

2023年
1月23日～2月3日

商品の
お届け

申込み翌々週の
配達時



◎ 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

