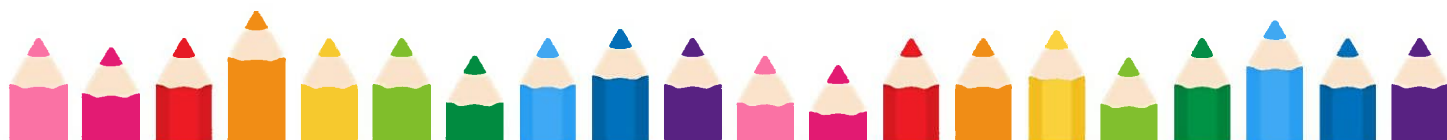


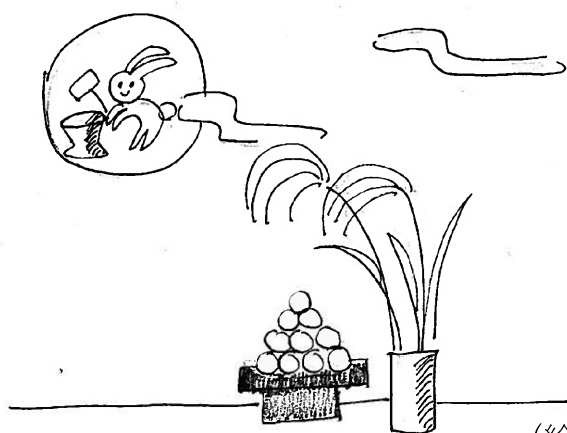


ふれんずクラブ通信

NO.18



2022年
9月



(絵：あげぱんクラブ Kさん)

ふれんずクラブ通信で使う “イラスト” 募集しています!!

【季節部門】 12～3月のイラスト
【自由部門】 お好きなイラスト

挿し絵やイラストを描くの
がお好きな方、得意な方、
ぜひお寄せください!



- イラストの大きさ・・・ハガキサイズ
- 応募方法・・・
 - ① ふれんずレターのイラストスペースを使用
 - ② メールアドレスにデータで送信
 - ③ 自由な紙に書いて、ふれんずレターと一緒に提出
- 募集期間・・・10月末まで

・ あわせてペンネームをご記入ください。
※スペースによってはペンネームが記載されない場合もあります。

facebook



Instagram





こんな「おしゃべり」が広がりました♪



ふれんずクラブで楽しんでいます♪

- 親子ぐらい離れた年齢の3人が健康のこと、食事のこと、コープの商品のこと、家族のことなど次々と話題が出て、あっという間に時間がたってしまいます。とても楽しい時間です。

【岡田りんご】

- グチではないけど、あんなこと、こんなこと、思ったことを聞いてくれて共感してくれる人がいるのはありがたいことだとそれぞれ共感。また来月を楽しみに散会しました。

【ワクワク】

- ふれんずクラブの集まりは気を使わなく楽しい集まりです。中学生の孫がばあちゃんのお誕生日にアイロン台をくれたそう。うれしいやら、変な気持ち……だったそう。それを聞いた一人が、「私は小学生だった息子からお誕生日祝いにフライパンだったよ」「何か変よねー」と笑ったことでした。

【そら豆】

- 小学校、中学校、高校とずっと仲良くしていたグループと今も続いています。40代の頃は2泊3日や日帰りの旅行を毎年楽しんでいました。同じクラスの女子ばかり10人、毎年集まってましたが、今は足が痛い人、その他主人の亡くなった人いろいろです。それでも昨日は神奈川と坂出、小豆島と計4人で会って楽しくお話をしました。話題も年とともに病気の話に変わっています。これからも元気な間は会えるのを楽しみにしています！！

【ノリーズ】

- 家族のこと、自分の健康問題、税金、介護保険、年金のこと等、わからないことはスマホで調べて勉強します。(調べてくれる友がいるので) ストレス解消になり本当に楽しい！でも、いつもまだまだおしゃべりしたいのに、時間になってしまいます。次回が楽しみ～～

【ハシハマ】

活動費どう使っている？ Q&A



初めてなので活動費をどのように使っているのか、教えてほしいです。よろしく。

【あじさい】

- 私はコープの大隅うなぎが大好きです。でも班のメンバーは食べたことがありません。今回、活動費で購入して試食してもらうことにしました。美味しかったそうです。以前から「宣伝」してたけどやっとわかってくれて嬉しいです。

【琴平ダイゴロウ】



- 新猪ノ鼻トンネルが開通して、メンバーの一人が通ったことがないとのことで今回初めて県外へ出かけました。三豊からだ30分余りで池田に着き、お目当ての食材や食品を買いました。やっぱり主婦ですね。COOP食品を買いながらも地元の人たちが出品した新鮮な野菜や加工品を買って満足です。その後、吉野川を眺めながらのお食事タイム、あの池田高校野球部で有名になった「ウエノ」のレストランです。いただいたお金を使ってのステーキランチ。今回は県外ということもあり気持ちも胃袋も大満足のふれんずの会となりました。コロナ禍でほとんど県外はおあずけだったので、今日は緑の山々と青い水をたたえた吉野川の景色に心身ともに癒された一日となりました。

【やまと40】

プレゼント当選しました～

- FM香川の『まるまる！まるっと！コープかがわ』を聴いて、メンバー3人がコープ商品プレゼントが当選しました。こんなことってある?? それぞれが当選した商品を持ち寄り試食。

【てんとう虫】



詳しくは8ページをご覧ください♪

LINEもインスタもやってるよ

- コープのLINEが楽しみ。コロナ禍で買い物に行く回数が減ったけど、家にいてコープうたづの様子がLINEで知ることができて助かる。

【いいね】

コープ店舗のLINEはこちらから！





おしゃべりいろいろ



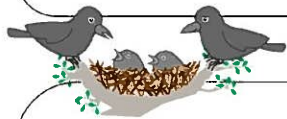
またまた出ました讃岐の話題！

- 7月上旬、猛暑日が続き水不足の心配が話題に。早明浦ダムの貯水率が35%を切って香川は取水制限になったこと、昔から水不足の香川県でこんな言葉があるのご存じですか？
「讃岐日照りに不作(米)なし」子どもの頃聞きました(82歳 A.K)

【奈良須三班】

- 「ぶに」という言葉ってかわいらしい。いい意味が込められている。

【本部アップル】



思いがけず…♡

- 5月の中頃、サツキの木の上(下から1m位)にホオジロの巣があり、卵が4個見えていました。その後、2羽が交代で何かを啜って巣のところへ来ていましたが気が付くと巣は羽毛で被われていて、その一週間後ぐらいに親鳥が見守るヒナの姿がありました。その後、ホオジロの姿は見え空っぽの巣だけが残っています。思いがけず鳥の成長を見守ることができました。

【オニオン】

- 別の班の人ですが、少しずつ家の不用品を整理している人知っています。この間も「衣類の中からネックレスが出てきた。これ懐かしいなあ」と言っていました。いつ、どこで、何があるか分かりません。みなさん、後悔しないように精一杯生きていかねば…と感じています。先輩方は「ピンピンコロリ」が一番いいのよ。と教わりました。

【小磯雅】

健康がテーマ



- 朝近くの公園でラジオ体操をやり始めました。少しでも体を動かしてから一日の始まりで、体は少し硬いように思いますが、体を動かしていると少々ですが気持ちがすっきりします。

【かきかた】

- 「夏バテ予防には玄米や麦ごはん、豚肉、鶏の胸肉、うなぎなどのタンパク質を積極的に食べるのが良い」と医師の対談をメモしていた人がいたので、参考にして元気で過ごそうと思います。

【仲良し】

「おばあちゃん」って呼ばないで～

- 先日、知らない幼稚園くらいの子から「おばあちゃん！！」と声をかけられてびっくり！！今までは「おばちゃん！！」と言われていて納得していたものの、今回はショックでした。たしかに孫もいて「おばあちゃん！！」と呼ばれているのですが、唖然としてしまいました。60歳なんです。

【宇多津スヌーピー】

お料理って奥深～い



- きゅうりのアク抜きを知りました。きゅうりの先端から1.5cm位のヘタの部分を包丁で切り、切った部分同士をこすり合わせるようにクルクルと回したら白い泡のようなアクが出たら洗って料理に使う。

【たるみコスモス】

- だんなの食の好みがうるさい。母の味つけが大好きらしい…
→私はその味つけができない

【ひだまり】



ゲートキーパーって知ってる？

- 『ゲートキーパー』っていう言葉知ってる？っていうことから、コロナ禍で孤独な人が増えていて丸亀市でも自殺者が多くなっているとのこと。ご近所で一人暮らしの方には声かけをするようにしたらいいね！！という話になりました。

【キタオカ】

手作り消毒 作れるって！

- 家庭でもできる重曹水で消臭
 - ・重曹 小さじ1
 - ・水 100ml
 - ・無水エタノール 10ml
(消毒用エタノール 30～40ml)
 - ・はっか油 数滴



【ぷりんの会】



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。



- 暑い夏、火を使わずにできる美味しいレシピを教えてください。

【石坂かなこ】

- かぼちゃを使った料理レシピ教えて！煮物、天ぷら、いつも同じメニューばかりになってしまいます（笑）

【ブルークローバー】

- 60代、友達と楽しくできるスポーツありますか？

【チームにこにこ】

- 子どもの寝るときの暑さ対策&工夫、何してる？

【グリーンコート林田】



- 脱毛は何歳からOKですか？ 子どもでも可能となっていますが、個人的にはあまり早い時期に受けるのは身体に影響がありそうで怖いです。中3の娘が受けたいというのですが、「せめて高校生になってから！」と止めています。

【お笑い女子会】



おすすめの本、ありがとうございます。図書館で借りて読みますね。

【わいわい会】

- 防災グッズ、備えている品物、これは便利という物



- 食料とか生活雑貨の買い置きはどのくらいある？

【Persone allegra】

- シャンプーバー使ったことある方、使用感やメリット・デメリットはどうですか？ 気になるけどどうだろう？

【でこぼこ】

- 義理の両親へのプレゼント、帰省の手土産が難しい… 何かいいものありますか？

【おかげさま】

- お家で育てやすい植物は？ レモンの木は育てやすい？



【EHM】

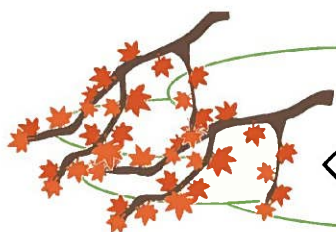


7月号の『シニアあるある』にある老人食堂は？ へのお答え

【松の上団地3班】

高松市の「ゆうゆうクラブ」さんは月に1回ほど子どもから高齢の人も食事できるそうです。

【ハビタート】



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〉



おからレシピ教えて～

- おからケーキ…炊飯器でできます。
作り方はネットでたくさん
出てます 【小町】
- ポテトサラダ風サラダ
…マッシュポテトの代わりに
おからを使います。余った
ら次の日はコロケに。
そのまま丸めて小麦粉、
卵、パン粉をつけて揚げる。
【小町】
- ハンバーグ、肉団子、つみれなどに少し入
れると、ヘルシー＆かさ上げできる。
【シニアシスターズ】



おもちレシピ教えて～

- ピザもち：ケチャップ、コーン、たまねぎ、
ピーマン、チーズをのせオープン
トースターで焼く 【おかげさま】
- おもちを焼いて砂糖じょう油をつけて、
チーズをはさんで海苔で巻くとおいしい！
群馬での定番の食べ方だそうです♡
【おねえさんず】
- いなり餅を教えてもらいとてもおいし
かった。いなりあげを使えば簡単にでき
ていい。 【ヒみつ】

父の日のプレゼント



- 父は何でも喜ぶ(笑) 【毎日いろいろある】
- 私も毎年悩みますが(笑)、物よりも一緒
に過ごす時間が大切かな、と思って孫と
一緒に食事やゲームを楽しんでいます。
【おねえさんず】
- 父の好きなお酒が定番でした！
【お笑い女子会】

ホットケーキのアレンジ



- ホットケーキミックスに人参のすりおろ
し、卵、砂糖、サラダ油、牛乳を加えて
人参ケーキを作ります。人参多く入れて
も結構おいしいです。 【梅】



フリーズドライアレンジ

- アマノフーズおみそ汁にあん餅を焼いて
入れたらめっちゃ美味しいです。ネギも
たっぷり！ 【チームにこにこ】



実際に試してみました！
詳しくは8ページを
ご覧ください♪

上手に野菜を摂る方法

- 葉物野菜(レタスや小松菜など)とバナナ
やフルーツ、アボカド、新鮮なアマニ油
(or エゴマ油)とレモン汁でグリーンス
ムージーを作って飲みます。バナナだけ
でも十分甘いですが、他のフルーツを入
れるともっと甘くなります。いろいろ組
み合わせて楽しみましょう。
【ヤンちゃんず】
- 丸ごとピーマンの肉巻き(超簡単！)
種もヘタも取らず、丸のままのピーマンに
豚バラ薄切りをくるくる巻く。巻き終わり
を下にしてレンジに入れて2分ほどチン。
上下を返し焼き肉のタレをかけて再びチン。
びっくりするほどおいしいですよ！
【チームコスモス】

夫婦二人だけの生活



- 子どもが一人暮らしを始めて5年。
最初はさみしくて…
夫婦二人になり、できるだけ会話するよう
に心がけてます。あと、猫飼っているので
2人でブラッシングしてます。 【お茶のみ会】

草刈り・草抜きの極意

- 早朝1日20分限定でちびちび
進めます 【真珠】
- 草抜き、雨が止むとレッツ・ゴー
【リカチャン】





COOP ビネガーゼリーを食べて

- ビネガーゼリーを凍らせてアイスのようにしてみました。シャリシャリのプルプルでこの季節にぴったりでした。

【野崎家】



- 知らなかった。鉄と食物繊維も摂れるなんて、女性にとってこいな商品。

【木太さざなみ】

- 1歳の息子も気に入ったらしく、1個完食！！
お酢があまり得意ではないのですが、このゼリーは美味しかったです。夏らしくさっぱりとした後味が最高です。

【はあと】

- 知らないうちに不足する栄養が摂れるのがいいです。

【瓦町スマレ】

- 寒天の食感で好き。こんにゃくゼリーより柔らかくて、でも柔らかすぎず、美味しかった。

【ヒみつ】

- フルーツ味のゼリーが多い中、夏に食べたくなる酸味のあるゼリーは新鮮。

【あぷりこっと】



これ、ええで！

☆さきいか天ぷら (冷凍)

思っていたよりサクッと
しておつまみに最高でした。

【ひまわり】他



☆日清のそのまんま麺

毎日の厳しい暑さに
「暑いなあ！」という
ことが挨拶がわりです。
こんな時にこそ冷し中華
が美味♡ 生協で買った「日清のそのまんま
麺」。暑いとき、茹でなくて良いのは嬉しい
ですね。そのうえおいしい！
はびねす仲間に勧められて3人とも買いました。
なるべく火を使いたくないですよ♡

【はびねす】



☆COOP 元気くん



リーズナブルな価格
が嬉しい。子どもが
大好きで、いつも冷
蔵庫に常備。切らし
ていたら子どもに
買ってといて～とせが
まれる。

☆COOP 毎日鉄分すもも&プルーン味

さっぱりと美味しい。女性に不
足しがちな鉄分が摂れるのでい
い。小さい箱型紙パックなので、
かさばらずに保管冷蔵できるの
もいい。

【さくらんぼ】



☆UVサンヴェールプラス ブライトアップ

しっとりするし、洗顔で
洗い落としてとても良
かった。

【青空】



「これ、ええで」には、
メーカー名、商品名を明記し
ていただくと助かります。

今月お届けしている商品



● COOP みたらし餡が入ったお餅 10個

店舗で取り扱い
しております。

価格：298円
(税込 322円)

- 賞味期限：120日
- アレルギー：小麦、大豆、ゼラチン

こだわりポイント

- ① 国産もち粉を使い、柔らかく仕上げた餅生地でみたらし餡を包んであります。お餅はほんのり甘く、甘辛いみたらし餡との相性も抜群です。
- ② みたらし餡には、長野県伊那地区の醤油メーカーが作った丸大豆醤油を使用しています。



10月のお試し商品



● COOP 北海道産小豆のひとくち塩ようかん 10本

価格：298円
(税込 322円)



北海道産の小豆と砂糖で練り上げたようかんです。
個包装なので持ち運びにも便利です。

※ 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3日 (月) ～10月7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、こんにちは。ふれんずクラブ事務局の佐々木です。
昨年から継続のみなさん、お久しぶりです！ 今年からのみなさん、初めまして！ よろしく願いいたします。

簡単に自己紹介を…。入協5年目の佐々木 眞 (ささき まこと) です。滋賀県大津市の出身で、ご縁があり香川にやってきました。最近、金魚を3匹飼いはじめ、優雅に泳ぐ金魚たちに毎日癒されています。お世話はもっぱら妻ですが…

さてさて、そんな私ですが、よろしく願いいたします！ 最後になりますが、少し紹介をさせていただきます。上のイラスト9人でこの通信を作成しています。みなさん、よろしく願いいたします！！

フリーズドライおみそ汁で 即席お雑煮

材料

- ・フリーズドライのおみそ汁 1個
- ・あん餅 1個

作り方

- ① フリーズドライのおみそ汁を器に出す。
- ② あん餅を焼く。
- ③ 焼いたあん餅を①に入れ、お湯を注いでできあがり！

【チームにここ】さんが
教えてくれたメニューを
作ってみました♡



組合員理事
Sさん

本当に簡単でした！
今年のお雑煮はこれで
いいかも！？

インスタでも
ご覧ください♪



コープかがわからのお知らせ

お知らせ①

コープ郡家 10月下旬
リニューアルオープン♪
お楽しみに～



※完成イメージです

ただいま、店舗改装のためお休
みさせていただいております。
ご不便をおかけしており申し訳
ございません。

新しくなるコー
プ郡家で一緒に
働きませんか？
詳しくは二次元
コードからご覧
ください



お知らせ②

ラジオ番組「まるまる！まるっと！コープかがわ (FM香川「JOY-U CLUB」内放送)」

- 毎週月曜日 17：30～17：35頃放送中！
- 職員が出演し、お気に入りのコープ商品を
紹介しています。

毎週プレゼントも
あるよ～



聴いてみてね♪



こまめな手洗い



マスク着用



除菌・消毒



検温実施



こまめな換気

◎ ふれんずクラブを開催する際は、
新型コロナウイルスの感染予防に
留意しましょう。

◎ 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

