

# ふれんずクラブ通信

NO.27

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！

## 守りたい笑顔

おめでとう！

- ランドセルカバーをつけた新一年生、かわいいですね。この笑顔、みんなで守っていききたいものです。

【びすけっと】

- コーすけのランドセルカバー…目立って良いね!! 一年生が楽しく安全に学校に通えるよう、これからも続くといいと思う。

こうつうあんぜん



【JAM】

## あ・い・う・べ〜♪



- ふれんずクラブ通信4月号の中にあいうべ体操の事が書いていました。たまたま定期検診（歯科）で口が乾くと衛生士さんに言うにあいうべ体操を教えてくださいました。やってみます。

【さやおかき】

- 【わくわく】さんへ。あいうべ体操、もっと教えて下さい。

【小磯雅】

舌の筋肉をはじめ  
口元の筋肉を鍛えられます



## 今どき事情

わかる！  
わかる！



- テレビの買い替えがポチポチ…。子どもがいると画面のよごれや壊したりしないかとなにかとストレス。そんな中メンバーの一人が最近買ったもので“アラジン”という照明とプロジェクターの一体型になったものがないと教えてくださいました。見やすさも問題なく、なにより子どもへのストレスがないのが最高!! とのことでした。

【あじさい】

- 最近、トイレのあと流さない子増えたよねー原因は何でも自動になってしまった便利すぎるトイレのせい。そりゃ小さい頃から家で使っていたら流す習慣が身につかないよね…と盛りあがっていたら、何とある施設でも流さない人が増えているとか。一度身についた習慣でも大人になって忘れてしまうこともあるんだ…とビックリした話でした。

【こうざいふれんず】

## Myフォーム♡

イイね凸



- いまね  
カンパーニュのパンに玉ねぎとセロリのみじん切りとツナを入れてマヨネーズであえたものをのせて食べるのがわたしの内でヒットしてる。

【アナベル】

- 先日ポン菓子屋さんにお米と砂糖を持って行き、パットライスにしてもらいました。ポーンという高い音、久しぶりに聞きました。昔はよくパットライスにもらっていたな〜！

【林田・さくら】

- 調味料のタレ類が冷蔵庫でたまってきたので、「このタレで何が作れるか？」を考えて料理すると新しいメニューになって楽しいです♪

【ひまわり】

- のり佃煮の仕上げにえのきだけを入れると味、口当たりグッドです。

【久米山げんき会1班】

## また来たよ… この季節が！

ギャーツ凸

- 去年軒下にクマバチが巣を作っていました。今年も同じ場所にまた2匹でやって来て古巣の近くを飛んでいたのもホウキで追いはらいましたが…  
また来年も来るかも…

【さち】



- あれの季節です。Gが…ホウ酸団子置くべきか。石けんアルコールでも仕留められます。(消毒用エタノール500ml、液体石けん50ml) アブラムシにも効きます。

【小山団子】



## うちのふれんずクラブ



- いつもどこかのお店で集まるのですがせつかくだから…ということでコープさんを散策して、食べたいおやつを会費で購入して、イートインコーナーでお話しながら頂きました。

【おかげさま】

- 会費で購入した試食品について話した。Mさん「自分で購入するものはほとんど決まったものばかりなので、試食品を試して『こんなものもあるんだ』と新しい発見をしました。特にチャンポンは具たくさんでスープの味もお店で食べるのより美味しく、今回注文しました。」

Tさん「なかなか集まって一緒に食べたり飲んだりするのはできないが、試食でいただいたものを家で家族と一緒に食べられるのは良い。」

【こずりん】

- 編み物でコースター作りをしました。教えるのが私だったので最後の所で伝えるのを間違えてコースターの周りがフリルでいっぱいのかわいいコースターができました～(笑)二人の方に楽しかったと言ってもらえてほっとしました。

【月下美人】



## 笑・笑・笑



- 足のリハビリとダイエットをかねてスポーツジムに通っています。「どんな運動をしているのか」と主人に尋ねられ、自転車こぎを20分間していると答えたら、「じゃあジムまで車で行かんと自転車で入り口まで行って、そのまま家に戻ってきたらええやん」って言われました。それは分かるけど…

Zさんにこのことを話したら大笑いでした

【パープルあじさい】

- 「ハサミを持ってうろろしない！」と子どもに教えていたら、ハサミを持ってほふく前進するようになってました…笑

【つぼ】



## 新しいことにチャレンジ!



- メンバーの一人のピアノの発表会があり、その演奏を聴きに行きました。うまく弾ける人もいれば、失敗をする人もいます。でも人前でステージに立ち演奏をする。それだけでも勇気が要るし、素敵なことだと話した。

【菜の花】

- 初めてやる事ってヨイショがいるよねっていう話になりました。スターバックスにずっと行きたくて、でも注文の仕方が難しそうで行く勇気がなかったけど最近行けた人。セルフレジにまだ挑戦できない人。

【0Z会】

- パソコン教室に通っている人がちょうど資格試験を受けて合格したところだったのでそのお祝いもかねて集まりました。年を取ってからの習い事や勉強は大変だけど、身近で頑張っている人がいるといい刺激を受けますね！私も何か新しいことにチャレンジしてみたいくなりました！

【お笑い女子会】



## 学校の今と昔

- 出席番号の話  
50音順がほとんどだけど、「生年月日順」だった所もあるそうです。  
(小さな小学校で1学年1クラス)

【さぬきひめ】

- 学生時代のクラスの名前の違いが話題になりました。「い組・ろ組」「西組・東組」「A組・B組」などいろいろあるみたいですね。

【綾歌ラズベリー】



- この日は、父の8回忌のお祥月。思い出話が尽きませんでした。毎夜、小刀で鉛筆を削ってセルロイドの筆箱に入れておいたこと、進路等で悩んでいた時の“自分の人生だよ”という言葉など…。両親からの年賀状や便りは大切な宝物です。

【アイフク〜♡】



# 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。

## かわいいペットのために ～サマーVer.～



冬のペットの寒さ対策にお答えありがとうございました。続いて夏のペットの暑さ対策も何か工夫はないでしょうか。クーラー点けっぱなしで出掛けるのも…

【財/神】



## 天ぷら油

天ぷらする時に何油使用しますか？  
(体に良い油って?)

【チームにこにこ】



## おやつ ～砂糖なし～



カンタン・おいしい！砂糖なしのおやつ。  
(自分用も子ども用にもなりそうなものがあれば…♡)

【キラキラレインボー】

## アイス



アイスがとってもおいしくなってきた。  
みんなのオススメのアイスは何？

【カルテット】

## 家族写真

家族写真って撮っていますか？  
毎年ですか？写真スタジオですか？

【清成】



## お弁当



●暑い時期、梅雨時期などのお弁当の工夫について。

【みかん】

●毎日お弁当に苦戦中…。おすすめの冷食、ごはん以外のお弁当（パスタやパンを使ったものetc…）たくさん知りたいです。  
半月目にしてネタ切れ。

【古高松A】



## ウチはこうしているよー 〈4月号のちょっと教えてーへの声〉

参考にしてね♪

### リフォーム

【めい】さんへ



●リビング掃き出し窓に大きいウッドデッキを作りましたが、車いすでは玄関から入るより家に入りやすくなったなと思います。

【おねえさんず】

●窓をペアガラスにしたところ、冬の暖かい日差しがシャットアウトされてしまい、失敗だったと思います。二重窓にしておけばよかった。

【堀江1班】

# ウチはこうしているよー 〈4月号のちょっと教えてーへの声〉

たくさんの  
お答えありがとう♡

## イヤイヤ期

【あじさい】さんへ



- イヤイヤ期しんどいですよね…。お疲れ様！私は伝えたいことを子どもの知っている曲で替え歌にして歌ってました。あとはリフレッシュタイムを取る。

【でこぼこ】

- 孫にもありました。おもしろいくらい何をしててもイヤイヤ…。孫だから何でも許せたのかもしれないけれど同じようにイヤイヤとってギューツと抱きしめました。

【瀬戸の3世代】

- 突入すると親もイヤイヤ期に入っちゃいますよね。私は心でナレーションして、心を落ち着かせています。「おーっと寝そべった。そして泣く、泣く、泣き止まないー。いつまでかー」  
↑サッカーの実況風に

【おひな】

- 私は一緒になって『イヤイヤ〜』って子どもの前で言ったら、子どもがキョトンとして固まった後、言うことを聞いてくれました。

【しすた〜ず】

## 便利な冷凍

【May】さんへ

- レモン・ゆず・すだちをきれいに洗って冷凍しておいて、そのまま皮ごとすりおろして使うと良いです。香りも良い。

【小町】

- COOPで「きのごセット」を買うとすぐにバラバラにして冷凍します。使いたい時にパッと取り出せて便利です。

【リカチャン】

- 生姜をすりおろし、5gずつ製氷皿に入れて冷凍。ジップロックに入れて保存するといつでも使えて助かってます。

【チームコスモス】

## 調理のコツ

【川東A】さんへ

- フライパンにフライパンホイルを敷いてブリを焼き、一度取り出してしょう油や酒、みりんなどを空いたフライパンで沸かしてブリを戻して照りつけます。  
(ブリの照り煮ですが)

【財/神】



- 魚の煮付けですが、調味料で合わせるのがめんどくさいので「すき焼きのたれ」でしばらく浸してから焼いています。

【KHWHY】



## 牛乳が苦手…

【おねえさんず】さんへ

- クイックミルクという魔法のストローです。ストローにミルメークのような粒状のものが入っていて、牛乳を吸って飲むと味がついておいしいですよ!!

【古高松A】

- お家でフルグラを入れてあげたり、いちごやジャムを入れてあげて少しずつ牛乳に慣れさせてあげるのはどうでしょうか？

【HAPPY3】



## 天ぷら粉の活用法

【hanazono】さんへ

- フライの時の小麦粉や卵、パン粉が余ったら全部混ぜて、砂糖を少し足して揚げていました。我家では「ママケーキ」と呼んでました。

【M'sクラブ】

- チヂミで使います。(水2：小麦粉1：かたくり粉：天ぷら粉1に卵と鶏ガラスープの素)

【おかげさま】



# 阿蘇ジャージー牛乳入り ドーナツボール

とてもドーナツがあまくて  
おいしかったです

【あけぼの ももいろ】



- とっても食べやすく美味しいです。ブラックコーヒーにもとっても合いそう♪中には若干油っこい感じはするけど、美味しいから許す〜との声も!!

【メダカ】

- おいしい。(ハチミツの味がした)

【今市 K. M. S】



歯をみがこうね

- とてもおいしかったです。10ヶ入だったけど13ヶ入っていたような…ラッキー。

【タンポポ】

- 九州の焼き芋ペーストも入ってるの!? 気づかなかった。

【JAM】

- くまモンのパッケージが魅力的だった。(子ども、孫たち大喜び!)



【西山上2班】

- カルシウムや麦芽糖など体に良さそうな材料が使われていて安心して食べられる。

【チューチュー】

- 個包装なうえに一口サイズなので家事をしながらでもすぐ口に入れられていいけれど、ついつい食べてしまう…ちょっと困ってしまいます。

【仏生山トリノ】



## これ、ええで!

### ☆豆乳もち

つるっと食べられて家族皆大好きです。9個も注文しました!!

【はるひか】



### ☆国産きざみしょうが

ごま油と塩味。すごくおいしくて、ホカホカごはんのにのせて最高です♡手軽に使えて便利!!

【セントラル】



### ☆まんでがん低脂肪乳

甘酒で割っても、ホットでカフェオレにしても、もちろんそのままでも美味しい。

【菜の花】



名称が「**美し低脂肪乳**」に変わりました

### ☆ぷちカリカリ大学いも

### ☆4種チーズの手包みピッツァ マルゲリータ

おいしかったので。【hanazono】



### ☆たご焼

コープのたご焼美味しいよ。あげたご焼にしても美味しいよ!!

【ザ・マッチャン】



### ☆ハラブ石鹸・アレppoの石鹸

アトピー皮膚炎とか乾燥肌の人とかにすごくいいし、使ったあとも油分がそのまま、肌にはやさしい洗い心地という事です。

【はつらつ】



## 今月のお届け商品



### ● CO・OPグリーンキーパーコンパクト

180組×6パック



価格：398円  
(税込 438円)

### おすすめポイント

- ①再生紙100%のソフトパックティッシュです。回収した古紙を柔らかな肌触りのティッシュに仕上げています。
- ②省資源を考えて簡易包装・コンパクトサイズになっています。そのままでも、ケースに入れても使えます。



## 次回のお試し商品

### ● CO・OPグリーンスムージー 125ml

価格：78円  
(税込 85円)



キウイ風味のグリーンスムージーです。  
朝食やちょっとしたひとときに。

※ 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・J1ステーション) で、  
**7月3日 (月) ~ 7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  
武上のつばやき



みなさんこんにちは。ふれんずクラブ事務局の武上 (たけうえ) です。6月といえば梅雨の時期ですね。ジメジメした季節になりますが、雨に負けずに元気よく過ごしていきましょう。ちなみに、先月4月に友人と一緒にいちご狩りに行ってきました。(恐らく) 人生初のいちご狩りでしたので最初は全てのいちごを食べ尽くしてしまおうと意気込んでいましたが、30個ほどでお腹がいっぱいになり大満足しました。たくさんいちごを食べることができて幸せな時間を過ごすことができました。ふれんずクラブのみなさまからのレターもお待ちしています！

# わたしのベスト3

## 結果発表

昨年度（4月～2月）、ふれんずクラブでお届けしたお試し商品の中から、「わたしのベスト3」商品を投票いただきました。たくさんの投票、ありがとうございました！



第**1**位  
【449票】

## CO・OPじゃり豆



価格：328円  
(税込 355円)

あっという間に  
完食！



子ども達にも  
大人気♡

カリカリ感と  
あっさり塩味がいい☆

1パックを口に流し込んで  
ひと口で食べちゃいました笑

第**2**位  
【348票】

## CO・OP揚げなすと 生姜のスープ



少しドロツとしていて  
食べごたえ満点！

価格：368円  
(税込 398円)

そうめんやはるさめを  
入れてもおいしい🍜

第**3**位  
【263票】

## CO・OP真っ赤な トマトのスープ



程良い甘みと酸味で  
洋風にも和風にも合う♪

価格：358円  
(税込 387円)

トマト好きには  
絶品！！

## コープかがわからのお知らせ

《ライフプランアドバイザー(LPA)学習会に  
参加してみませんか？》

参加  
無料

6月7月 ご案内

NISA

年金

終活 などなど…

6月・7月の日程や  
申込みなど詳しくは  
こちらから♪



◎ 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

