



ふれんずクラブ通信

NO.15



2022年 6月



(絵: まんのう町 遊子さん)

みんなで 楽しく
『おしゃべり』
しましょう♪

「ふれんずクラブ」は毎月届くお試し商品を囲みながら、気の合う仲間との楽しいおしゃべりを通して、自分たちの暮らしをより豊かにしていく活動です。

も く じ

- ◆こんなおしゃべりが広がりました・・・2 ページ
- ◆ちょっと教えてー
(伝えたいこと、聞きたいこと)・・・4 ページ
- ◆ごまごまおこしを食べて
これ、ええで!・・・6 ページ
- ◆今月お届けしている商品
「揚げなすと生姜のスープ」・・・7 ページ
- ◆7月のお試し商品
コープかがわからのお知らせ・・・8 ページ

facebook



Instagram



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

一人ひとりが注意していきましょう

こんな「おしゃべり」が広がりました♪

初めての・・・

- 初めての参加です。
書道教室仲間の3人です。偶然、歳を聞いてみると同い年でした。
ビックリ！！ 【かきかた】
- ふれんずクラブに入り初めての活動でした。今まで何年も生協に入っていたのにふれんずクラブのことは知りませんでした。
ふとチラシが目に入り、ふれんずクラブのことが知れてよかったです。
【まるさん】
- 4月からふれんずクラブに参加して楽しみにしているお試し商品を食べ、しゃべって、笑って、ストレス発散しようと思います。
相談にのってもらったり、新しい情報をもらったりでハッピーになれる楽しみの会です。長く続くといいです。
【スマイル会】
- 初めて開催しました。
雨でどうしようかと迷いましたが、カーポートの下で机やイスをだしてのおしゃべりでした。とても楽しかったです。
【フィーナ】

- メンバーの都合がやっとあい、記念すべき第一回の「お茶会」でした。
コープの店内で、何を買って、用意するのか話しながらの楽しい買い物をしました。「ごまごまおこし」は、初めて3人とも食べましたが、とても食べやすかったです。仕事の話や、家庭の事など、おしゃべりは尽きず、あっという間の時間でした。帰った後もLINEでもう少しおしゃべりしたかったねと名残おいしい文が飛びかいました。いい機会をいただけて、とても嬉しく思いました。

【お茶のみ会】



- 注文したことがないような商品に出会えるかなと思い今回クラブに応募しました。予想どおり、ごまごまおこし全員初めてでした。
【エムエム】
- 初めてのふれんずクラブの集まり！！
「ごまごまおこし」をコーヒーのお供に、おしゃべりが止まりませんでした～♪
(いつもは立ち話なもので・・・)
因みに私達生協歴30年以上で～す(^^)
これからもよろしく付き合いの程♡
【月下美人】

活動費で買ったもの

- 今回はお茶菓子代をトイレットペーパーにしてみました。
結果、2倍巻きが良い。控えめな香りが良い。これからもチラシの見比べをしっかりとしてみよう！
【稲木SAM】
- 活動費でFS玉ねぎおかきを買って一緒に食べました。
活動費貴重です！ 【アナベル】
- ふれんずクラブの活動費でメロンを買いました。
美味しかった。自分では・・・
【小川花】



メンバー増えたよ！

- 今回からメンバーが1人増えて、いっそう楽しくおしゃべりができました。
【さくら】

参考になりました

- ふれんずクラブ4月号の裏表紙の下「お知らせ②」の分別QR見ました。
すごく参考になりました！！

【もぐもぐクローバー】



物々交換

- 竹の子を配ったら、スナップエンドウや玉ねぎ、炊き立てのお赤飯など色々頂きました。ご近所さんの物々交換ほっこりします。

【真珠】

初給料日

- 末の息子が今年就職。子育てもひと段落しました。20日が初給料日、ランチをおごってくれるそうです。今から楽しみです。

【パンプキン】

自転車保険のお得な話

- 孫たちの学校の話の中で、自転車保険がCOOP共済に加入していたら追加でできる事など、COOP共済の話で盛り上がりました。

【仏生山レインボー】

キレイだったよ

- 先日財田の萬福寺へ藤を見に行ってきました。根元にはナルコユリも咲いており心が癒されました。

【オニオン】

チラシの小分け助かる～

- 個々に広告等が小分けされているので、風の強い日や手がかじかむ寒い日など分けにくかったので助かります☆
- 生協に入り30年以上にもなりますが、この4月から「チラシ」の仕分けをしなくても1人ずつにちゃんと分けてくれておろしてくれるのでとても助かります。こんな日が待ち遠しかったです。

【あずま】

【金倉川団地】

お氣を付けてください

- 2才の息子が静かにしていると思ったら、コバエがホイホイ(ゼリーみたいなもの)を食べていた。でも無事でした。皆さん氣を付けてください。ゼリーに見えたらしい。

【やまざと】

ホウ酸団子も氣を付けて！

ピクニック

- 暖かくなってきて、お花見の季節になりました。我が家では公園へ行って、ピクニックをしました。生協で買った「ミートボール」と「とりからくん」が大人気です！

【いちご】

父のスーツ

- 3月と4月にはるやまでスーツ一式購入、組合員証みせたら10%引きしてくれて、ラッキー。父はそのスーツを着てシニアカラオケ大会でステージに立ちました。よほど嬉しかったのかスーツ姿の写真を送ってきてくれました。

【亀ちゃん】



反抗期つらい…

- 4人家族ですが、1人は大学で県外、1人は県内の社宅、自宅には2人だけで、思春期の息子に「必要なこと以外話したくないから話しかけないで」と言われ、家の中でお通夜のように静まりかえっております。誰も話しする人が居なくて寂しいです。親の気持ちも分かってほしいが今は我慢して話しかけないようにしています。

【亀ちゃん】

ヒナ育っています

- 合鴨農法のその後、無事苗も合鴨のヒナも育っています。とっても可愛いカモちゃん達。美味しいお米を作るためにがんばっています。

【アフタヌーン】

SDGsの話

- 身近なエコSDGsについて話し合いました。
- 生ごみの水分をきちんと切ると、ゴミのかさも減るし、ゴミを燃やすエネルギーも減らせるので、すぐに実行できそう。
- 野菜のへた(人参やネギなど)を育ててグリーンライフ！
- マイボトルはもちろん愛用しています。
- いらなくなった服のリメイクにも挑戦してみたい！

【マリオン】



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。

私は66才になるパートの事務の主婦です。
この年代くらいの方はどこでお洋服を
買ってますか？

【すみれ】

すずめ対策何かないですか？

【レインボー女子会】

冷凍食品をよく食べているので美味
しい商品があれば教えてください。
お昼ご飯のおかずになるようなもの。

【ふれあい】

排水溝の水はけが悪くなって
いるのだけど良い解決策あり
ませんか？

色々試してみたけど効果があ
るように思えなくて・・・

【Persone allegre】

フラワーふれんずクラブは、みんな
パンが大好きです♡
COOPのオススメのパンや香川県内
のおいしいパン屋さんを教えてくだ
さい😊

【フラワー】

備蓄のパンと缶詰を食べてみました。
あまり美味しくなかったの、おい
しい備蓄用のパン等あれば教えてく
ださい。

それと、パン、缶詰、お菓子、水、
は揃えたのですが、これもあれば便
利だし、おいしいよ！というおすす
めがあれば教えてください。

【さいたB & G】



ちょっと早いけど 夏テーマ 教えて

夏休みおすすめ
スポット

夏休み昼レシピ

そうめんの
アレンジも
教えてほしいケロ〜



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〉

子どものおもちゃ

- まだまだ使えるものは児童クラブに寄付したりお友達に使ってもらったりしています。【ひまわり】
- 親戚で代表1人が集めて、ジモティーで必要な人にあげる。捨てるより使ってもらえたら嬉しい。【亀ちゃん】

おすすめヨーグルト

- ほんとに沢山あります。私はパッケージの表示をみて、カロリーで決める。【亀ちゃん】
- とろーりヨーグルトおすすめです。【プライモーディアルポーチ】

『リッチ&クリーミーヨーグルト』



濃密でクリーミーな
ヨーグルトです。
オススメです！



【組合員理事Yさん】

使わなくなった教科書は？

- 1年間はおいておく。1年たったら捨てる。でも日記帳だけは置いておく。大きくなって読み返したいから。【亀ちゃん】

花粉症対策

- 私は、約30年花粉症に悩まされてきましたが、プレーンヨーグルトとバナナを1年中毎朝食べる様にしたら花粉症治りましたよ。私には合ったのかもしれませんが、良かったら是非お試しくださいませ。【フラワーズ1】

毎晩の献立

- 母にたずねたところ、「自分が食べたい物」と即答（笑）ちなみに私は共同購入で5日分のメイン食材を頼んで、肉、魚、が交互になるような感じで決めてます。残りの2日は残りものや家族の食べたい物のリクエストで♪【すずめの巣】

おすすめのふるさと納税

- 毎年鹿児島のウナギを楽しみにしてます！【アジュンマ】
- お米（北海道）
- シャインマスカット（山梨）
- ハンバーグ（福岡）【めい】
- 三豊市のさぬきひめ、三木町のシャインマスカットはおすすめです。【ことりちゃん】

長く続けていること

- Nさんは約48年間文通をしているそうです！すごくないですか！？小学校の時の姉妹都市みたいなので学校に手紙が送られてきて、その中から一人に返事を書いたのが始まりだとか！今ではお互いの誕生日にプレゼントを送り合って、近況を報告。あとは年賀状。手紙を書く回数は減ってしまったけど、まだまだ続けていくそうです！【「K」の会】

「何がでっきょんな？」と言われたら

- 香川県の人でも返事の正解が分からないけど、「何もでっきょらんわ」と返すおばあちゃんが多いらしい。【ベルっこ】

何もでっきょらんわ～

何がでっきょん？



ごまごまおこしを食べて



【はるひか】



ふれんずレターそのまま
掲載させて頂きました

- 健康のためにスプーン1杯のごま
とよく言われているので、これ
を毎日1袋食べたらOKですね！

【こずりん】

- え！うま！ごまが香ばしくて、
ちょっと甘くて私の中で大ヒット！
しかも子どもに食べてほしい栄養も
入っててうれしい。絶対買いに行き
ます！なんなら今から買いに行きます。

【おひな】

- 妊娠中の私には栄
養もとれてピッタ
リだと思ったので
生協でまた購入し
ようと思います♪

【親子だんらん】

- ごまが苦手なメンバーも
「美味しいっ！」と
言っていました。

【ジャパン】



これ、ええで！

減塩即席みそ汁いろいろ (30食)

塩分を気にしている人
そうでない人にも
おすすめです。

【キャベ3】



天ぷら粉揚げ上手

コープの天ぷら粉がとっても
いいよ。卵いらずサクサク軽
くあがるよ。

【アナベル】



立てて使える水切りゴミ袋 30枚

台所の流しに今まで三角コー
ナーを置いていたけど、今は
水切り袋（三角コーナーのい
らない生ごみ処理袋）を置き
てます。とても便利です。

【ユリの会】



氷温造りあじの南蛮漬け (冷凍)

自分で作るのは面倒く
さいが手軽に食べられ
て味も良し！



ざるらーめん

夏場はとても重宝
します。



ひとくちいなり

小さすぎる感じもあるけど、
個数で調整できるのGOOD！



【Persone allegre】

今月お届けしている商品



●揚げなすと生姜のスープ°

価格：368円
(税込 397円)

店舗で取り扱い
しています

- 賞味期限：365日
- アレルギー：小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン、ゴマ

こだわりポイント

- ①揚げなす・チンゲン菜・生姜・大豆ミート・ごまの具材がカップ一面に広がります。
- ②ピリッと効かせた生姜がアクセントで、和にも洋にも中華にもあう飽きのこないスープです。
- ③たっぷり入った揚げなすの存在感に、チンゲン菜の食感が特徴です。

ふれんずクラブ事務局
西原のつぶやき



みなさんこんにちは！4月のレターでは、沢山の方からメッセージをいただきありがとうございました♪懐かしい気持ちになり、配達のことを思い出しました。私の配達地区では、農家をされてる方も多く、毎週のように野菜や果物もいただいた記憶があります。今はどこのスーパーにいても高いですね……。野菜は貴重です！！

そういえば、いただいたもので、めちゃくちゃインパクトのあるものを頂いたことがあります！それは、自家製マムシ酒！（笑）

いただいたときは思わず写真を撮りました（笑）お酒は飲めるのですが、リアルなマムシに圧倒され私は飲めませんでした（ノロノロ）（泣）

本当温かい人たちがばかりで、大変なことも多かったけど楽しかったなと振り返りほっこりした気持ちになりました😊

7月のお試し商品



●ビネガーゼリー (ブルーベリー&玄米黒酢+ぶどう酢)

価格：198円
(税込214円)



甘酸っぱくさわやかなゼリーは
夏のおやつにピッタリです♪

※ 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・ｺｰﾎﾟﾚｰｼｮﾝ)で、
7月4日(月)～7月8日(金)の間でお受け取りください。

ｺｰﾌﾟかがわからのお知らせ

ｺｰﾌﾟｱﾌﾟﾘが新しくなりました♪

**クーポン
が届く!**



お店で使えるお
得なクーポンが
届きます♪

うれしいことが
いっぱい♪



**eふれんずに
すぐつながる**



eふれんず画面
が開きます。

**WEBカタログ
が見られる!**



WEBカタログで
注文できます。

**バーコード
決済**



おサイフいらすの
ラクラク会計!

**レシピ注文が
できる!**



レシピも
材料の注文も
これ一つ!

ダウンロードはこちら!!



(Android用) (iPhone用)

**「新ｺｰﾌﾟｱﾌﾟﾘ」の
詳細はこちら**



◎ お問い合わせ先



生活協同組合ｺｰﾌﾟかがわ 組織部

TEL : 087-835-6806

FAX : 087-835-6848

✉ : kumikatsu@kagawa.coop.or.jp

