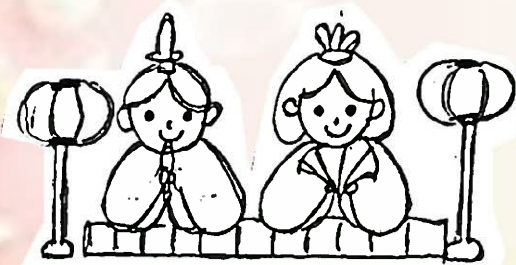
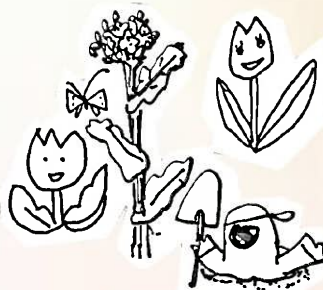
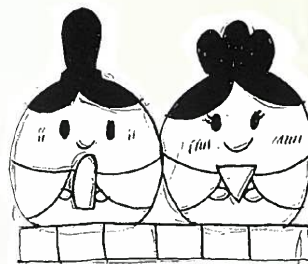
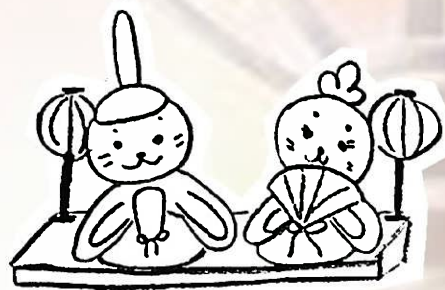
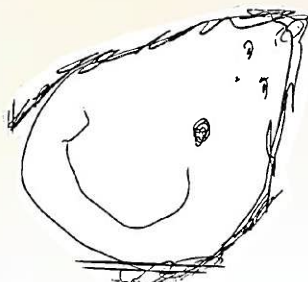


ふれんずクラブ通信

NO.36

2024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！

能登半島の地震、テレビの映像を見る度に、
もし私達が直面したらどうだろう…？平和で
普通の生活ができることに感謝しかないねって
メンバーの言葉でした。人の支えがあつての
世の中、お風呂の提供、シェフの温まる手料理
のシーンには何度見ても心が和み、ありがとう
としか言えません。

【アート】

- 仲間達で地震で被災した方への物資の調達をするために集まり、被災地に向けて出発しました。今回いただいたスープも送りました。

【いちご大福】

コープかがわも、石川県で
支援活動を行いました。
8ページで紹介しています！



地域の安全

- メンバー3人で高松市消防出初式を見学しました。消防車両と消防団による行進や防災ヘリコプターの飛行のほか、市民の安全・安心・飛躍を祈念する一斉放水は見応えがあり、迫力に感動しました。消防署員の活躍に感謝し、今後も市民の安全を守っていただくよう期待します。

【柊】

エミュー通信

- エミューが今年も卵を…と思ったのに、破損することが多くてうまく回収できません。現在2個だけ無事です(泣)4個割れ、うち2個はぐしゃぐしゃです。1月末から孵卵器であたため始めます。3月下旬にはヒナが産まれてくる予定です。さて、今年は何羽誕生するか、今からとても楽しみです。

【アフタヌーン】

うちんくのふれんずクラブ

- 今日も主人が赤いカーネーション10本、シクラメンの花など飾ってくれた中で始まったおしゃべり会。仲間の1人のKさんの手作りお弁当を食べながら喋る喋る。あっという間に時間が経ちます。その中で感動した事が。Kさんが何気に持ってきていた小さいメモ帳の中に、令和4年12月に亡くなったご主人様の家族に対する感謝の気持ちを込めて書いた手紙が出てきました。手も自由にならなかったのか、震えるように書いた字が印象的でしたが、内容がこれまたよくて感動しました。当の本人(Kさん)もビックリ。こんな事があるのかなあ。今日このおしゃべり会がなかったらこのメモ帳を持ってくる事もなかった。ありがとうとすごく喜んでいました。

【すみれ】

備え

- タオルで防災頭巾を作ったそうです。広げればカバーやタオルとしても使えそうで… 私たちも備品のひとつに作る事を考えました。

【アジュンマ】

- 家の備蓄食料ってどれ位必要な？そもそも余震が続いていたら、備蓄品を取りに行けるのか？

【ぷりんの会】

- 職場に1人1個、ヘルメットを常備してもらいました。いつか使う日が来るのかと思うと少し怖いですが、備えて悪くはないですね。

【あげぱん】

- 1~2人用、簡易テントを買ったよ！もし、授乳のお母さんが居たら、入ってもらえる。

【てんとう虫】



チラシのこと

- 配達担当者さんがいつも手作りで書いているおすすめとかちょっとしたお話(釣りのこととか作ったものとか)を読むのが楽しみ…

【フリートーククラブ】

- コープのチラシが多くなったので全部見ようとしたらすごく時間がかかるけど、目次があったり見出しが分かりやすいからいいね。レンジでOKとか湯せん、トースター、揚げると調理方法も参考になる。特にお得、お試し、今週の目玉から見ても楽しいよ。

【いいね】

フキ情報

- メンバーの1人がスタンド付きドライヤーを購入したら、もうサイコーらしく!!髪を乾かす時間、ケータイをしたり、いろいろ有効に使えて、手を挙げる必要なくてとっても楽になったそうです。

【おかげさま】



- 手指が冷たい人は、二の腕の外側にカイロを貼るのが効果的とか(下着とかの上に)一度試してみてもいい!

【「K」の会】

- おでんの中身、何が好きという話になりました。はんぺん、卵、大根、焼どうふ…私は揚げに卵を入れる(ふれんず通信でおすすめのもの)のにはまっています。

【ヒカリエ】



くすっ

- お酒を買う時の年齢確認をされたことがある。悪い気はしないね。

【もぐもぐクローバー】

くすっ



- 小4の息子の反抗期に本気でぶつかってしまう。母に相談したら、「あら!あなたもそうでしたわよ♡ウフフ」と嬉しそうに笑われました…グウの音も出ず!反抗期経験者…さすがレジェンド!!アドバイスは「とにかく戦わないこと」まだまだビギナーな私は本気で戦ってしまいまーす!!つつい…学生の頃、思いっきり反抗させてもらえた事に、こっそり今感謝です…♡

【It's】

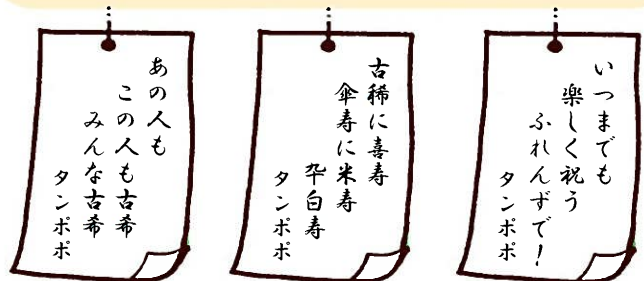
ペットも人も長生き

- 私事なんですけど、家で飼っている猫が今年の5/5で19才になります。よくご飯も食べるし、ペット用のかつおをふりかけてやるんですが、それをかけないと催促するんです。2階でいつも居るんですが、主人や私が家の中へ入って来たら分かるみたいで2階から降りてきてご飯を催促する位よく食べます。テレビでも猫人生30年と言っている位、人間も動物も長生きするようになりましたね。

【ねこりゅう】

- 最近70才になりました。4人の中で1番年下です。古稀。まれに古いと書きますネ。まれじゃなくそこらへん中70代ばかりで…。そこで一句

【タンポポ】



くすっ

- かなくま餅のバイトの男の子知ってる? ファンがいて他のバイト先にも追っかけて行ってるおばちゃんがいるらしいよ。おばちゃん?おばあちゃんでしょ、あの人は。でも男前でかわいいと私も思う。みんなで今度おうどん食べに行こ!!……(怖!!)

【楽しもう】

- 白和えを出した夕食でのこと。いつもは何も言わないご主人が「白和えベース」を使ったその日に限って「今日の白和えの味付けは何?」と聞いてきた。

【まるみや会】

くすっ



うちんくのふれんずクラブ

- 今日は初めて場所を変えてみんなで集まりました。会社のグチを言ったり、私服を初めて見てその人の事を改めて知ったり、楽しかったです。いつもと違うみんなを知れて、また1歩仲良くなれた気がします。たまには会社を離れた集まりも必要ですね!!

【おしゃべり大好きおばちゃん】

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。

モーニングいきたい♡

土・日の朝、ゆっくりとモーニングに行くお店があったら知りたいです。さぬき市、高松市が知りたいです。



【米米クラブ】

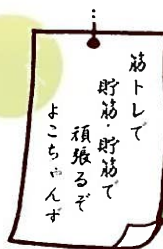
家計簿つけてますか？

家計簿はつけてますか？最近アプリもたくさんあるけれど、ノートやアプリの おすすめ 教えてください!! 支払い方法が様々で大変です…

【おかげさま】

災害袋の置き場

災害時の荷物をどこに置く？
【にこにこ】



終活について

結婚した娘や息子達に遺言を伝えて いますか？または自分の葬儀の事を お願いしていますか？

【y'sハウス】

チョコザップ気になります

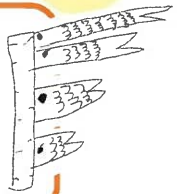
「遠くてなかなか行けないのよ」と言い 訳していたのにあちこちにチョコザップ が…。誰が行った人いませんか？わかっ ているけど、なかなか始められません。

【HAPPY3】

たくさんのこいのぼり

娘がこいのぼり大好きです。 土器川以外に見られる所は あるでしょうか？

【おひな】



ウチはこうしているよー

<1月号のちょっと教えてーへの声>



朝、起きるのが…💧

【チームONC】さんへ

- 朝、起きる前に布団の上で手足の関節をほぐす ストレッチ等を行ってからゆっくり起き上がっ ています。 【バラ】
- 寝る前に簡単にストレッチする。ゆっくりお 風呂につかり、湯舟でマッサージ。上の2点で 私は少しよくなりましたヨ。 【しすた〜ず】
- 手指の関節が痛くて握ることすらできないんで すが、整形で出してもらった漢方がすごく良く て握れるようになりました。桂枝っていう漢方 です。(要するにシナモン)

【プライモーディアルポーチ】

モグモグしてる？

【宇多津スヌーピー】さんへ

- 牛乳は嚙まなくてもいいと思う。 温めた牛乳を寝る前に飲んだ方 がいいと思います。 【スマイリー】
- 私は小さい時から牛乳は嚙んだ方が 消化が良いと聞いています。

【フラワーズ1】





ウチはこうしているよー ＜1月号のちょっと教えてーへの声＞

いろいろ やめたいけど…

【タカバタケ】さんへ

- 新聞やめたって、インターネットで何でも情報があり、問題ない。固定電話には迷惑電話ばかり。緊急は携帯電話にかかるし、必要ない。
【BABA魔女さん】
- 新聞やめたけど…やっぱりほしい。活字が見たい。毎日の情報が知りたい。ゴミを包んだり使い道はある。年齢の事を考えると、ゴミとしての新聞の片付けも大変とのこと。
【財田A】

オススメのど飴

【ちきりA】さんへ

1位 龍角散ダイレクト

2位 龍角散のどすっきり飴



- カンロ 健康のどあめ はちみつゆず茶
- だいこんしょうが のど飴
- 浅田飴
- 森下仁丹 鼻・のど甜茶飴
- VC3000のど飴
- 養命酒製造 クロモジのど飴 生姜はちみつ
- プロポリス入り のど飴

ご当地おはぎ

【キラキラレインボー】さんへ

- 青のりはこの辺だけだと思います。
(東部エリア) 【おねえさんず】
- 母が作る定番は白ゴマです。もち米を炊いてあんこを入れて丸め、全体に白ゴマをつけます。香ばしくておいしいです。
【やまだっこ】
- 愛媛の西条市小松町「よし乃餅本舗」こしあんの上品な甘さとお米(餅)の上品な柔らかさ。す〜っと溶けるよう。納得のいく一品に出会いますよ★

【あげぱん】

オススメおみそ

【つぼ】さんへ

- イヅツみそ
- 伊予のみそ
- JA女性部 手作りみそ
- フンドーキン みそ
- COOPあわせみそ
- マルコメ「プラス糀 糀美人」
- こんびらみそ
- 料亭の味
- こじゃんとうまい!
- 御膳みそ
- 山吹味噌 無添加



どうしてますか? (子宮頸がんワクチン)

【まるみや会】さんへ

- 娘が2人、小6と中3で受けました。不安もありましたが、若い知人が子宮頸がんを経験して、大変だったそうなので…。ですがご家族でよく話し合いをして、納得してからにしてくださいね。

【ベルっこ】

- 娘は学校では受けてくださいと言われたようです。(1年ほど前の話です)薬のアレルギーがあるので副作用が怖いのですが、がんも怖いし…。本人も悩んでいるようです。皆さんの意見を知りたいです。

【古高松A】

- ワクチンについては賛否両論ありますが、何より子宮頸がんの予防としては有効なので、娘は接種予定です。

【ぷりんの会】

- 昔、娘にワクチンを1回受けたところで、副作用のニュースが…。完全に予防できないと思い、定期検診を受けるようにしました。娘さんとよくご相談ください。

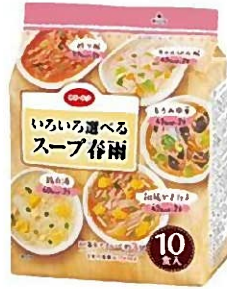
【ひまわり】



いろいろ選べるスープ春雨

- フリーズドライのおみそ汁がとても美味しいのですが、毎日食べるにはちょっと高いかな…と思っていたら、スープ春雨は安くてお腹も起きますね!! 味も5種類あって毎日でもよいですね。

【HAPPY3】

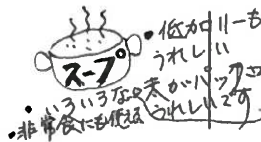


- お弁当に持って行くのにちょうどいい感じです。

【クッキングママ】

- とても美味しいです。特に担々スープがお気に入りです。

【蘭の会】



- 春雨、けっこう歯ごたえあっておいしいです。

【あげぱん】

- 一袋でいろいろな味を楽しめるのは最高! 食べごたえもあり、ダイエット中にもいい。お年寄りから子どもまで自分の好きな味を選んで、とても食べやすいです。

私は和風かきたまが大好きです。 【瓦町スミレ】

- 娘が特にお気に入りで常にストックしています。辛い味が苦手なので、その味だけ家族が食べれたり…笑 このスープから派生して春雨くるくるボール(店舗にあります)を買ってきて、コープの卵スープにも春雨入りにしているくらい大好き♡です

【B・シュガー】



これ、ええで!



☆サンスター ソルテージII

4月にリニューアルデビュー予定とありよかったです。長年使っていて、違う商品に変えていたので楽しみです。



【馬篠スミレ】

☆山彦 牛もつ鍋セット

みんな大好きで、重宝しています。鍋は洗い物が少なくていい。



【ハッピー】

次回予定
4月1回

☆CO・OP有機栽培ルイボスティー

コープ商品だから安心して価格も信頼できる点が良いとの事でした。



【ふれあい】

次回予定
4月3回

☆「禾」のお米のお菓子

「禾のお菓子」が大好きです。どのコープでも販売してほしいです。



【さやおかき】

志度、太田、郡家、うたづ、ここね飯山に置いています。



☆CO・OPクオリティこだわりの醤油せんべい

栃木県の「丸彦製菓」が作っているから絶対おいしい!! 味噌2種が隠し味。しっかりした堅さで他にない感じ。



【セントラル】

☆冷凍助六

コープの宅配で冷凍の寿司(助六)が良かった。



【おりーぶ中野】

次回予定
3月3回

☆CO・OPあったかおそうめん

「おにぎり1個とあったかそうめんをお弁当に持って行こう」とメンバーが笑顔だった。



【ザ・マッチャン】



今月のお届け商品



CO・OP コクと旨みの中華そば しょう油味 5食

- 賞味期限：240日
- アレルギー：小麦、たまご、乳、大豆、鶏肉

参考価格：258円
(税込 278円)

おすすめポイント

- ①「良品質で低価格」を実現しました。オーソドックスで飽きのこない味です。
- ②のどごしの良いコシのある麺と、チキンベースのすっきりしょう油味のラーメンです。



次回のお試し商品

CO・OP 和菓子バラエティーパック



参考価格：298円
(税込 321円)

※ お試し商品、及び通い袋 (通信・レター等) は
ご指定の方法 (宅配・店舗・コステーション) で、
4月1日 (月) ～ 4月5日 (金)
の間でお受け取りください。

ふれんずクラブ事務局
なけうえ
武上のつばやき



皆さんこんにちは、ふれんずクラブ事務局の
武上です。最近、いろいろな場所に出かける事
が楽しみになっています。休日は気になるお店
に友人と訪れています♪先日はTSUTAYAの併
設カフェに行ってみました。こういったお店で
コーヒーを飲むことは今までなかったので、いい
経験になったと思います。

皆さんからのふれんずレターを楽しみにしてい
ます！

「May」ふれんずクラブさんの 声を紹介します！

～ふれんずレターより～

観音寺で地ガニを養殖、販売しています。
奈良の教授といろんな指導の元です。
中国の上海ガニとDNAが同じです。

このレターを読んで、通信作成
メンバーが現地に行ってきました！



養殖場の様子

こんなに近くでガニを養殖されて
いらっしやることに驚きました。
井戸水を使って、エサもいろいろ
工夫されて、コラーゲンたっぷりの
ガニでした。



組合員理事
Mさん

コープかがわからのお知らせ

その①

《2023年度会計報告書の提出をお願いします》

■ ふれんずクラブ活動費の収支報告をお願いします。
※活動月初にお渡しした活動費は年度末(3月末)までに
使い切るようにしてください。

■ 提出期限は3月29日(金)です。



メンバーの皆さん
で相談し、お使い
くださいね♪

その②

《石川県への支援活動をお知らせします》

2024年1月1日、石川県の能登半島沖で最大震度7を記録する地震が発生し、甚大な被害を受けました。コープいしかわより職員の派遣要請があり、コープかがわからも職員が支援に向かいました。現地では宅配応援や電話対応などを行いました。



配達の様子

2024年2月22日 現在

7,809,205 円の
募金をお預かりしています。

店舗に募金箱を
置いています

6月9日(日)まで受付

宅配の注文書で
受付しています

6月2回まで受付

注文番号:5506 (1口100円)



支援に行った職員
佐々木さん

注文ができなくなっている4,000人の組合員さんへ、注文書をお届けしたり、配送担当者の応援をしたりしました。石川の組合員さんや担当者の皆さんから感謝の言葉をいただく中、もっとお手伝いをしてあげたい気持ちになりました。

◎ 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

