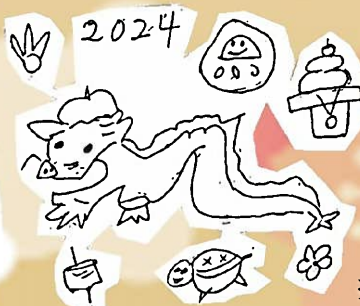
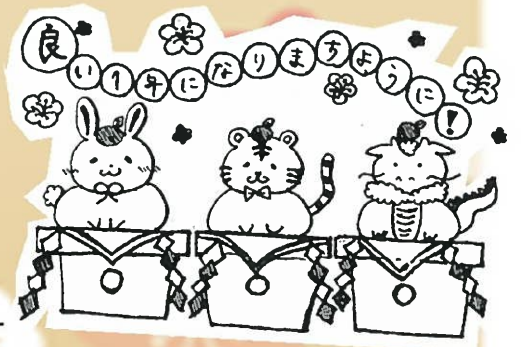
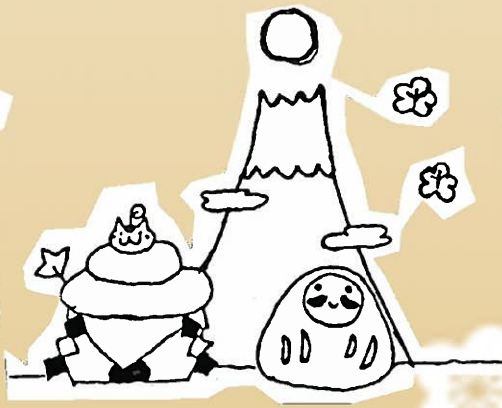


ふれんずクラブ通信

NO.34

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☆

1月

たくさんの「おしゃべり」が広がりました！

もう〇歳<まだ〇歳

いもづけて
又いもづけて
理解不能
なもり

- みんな60才代、ひとりはリタイアして趣味のボーリングを楽しんでいる。あとの二人はパートで現在も仕事に行っている。「何才まで働こうかなあ〜、働けるかな」と話した。健康な身体も必要だし…。

【米米クラブ】

- 近所の人で施設に入ったりしているので寂しくなり、健康でいたいねで体によい食べ物等で盛り上がりました。毎朝みそ汁を飲む野菜料理をたっぷりやはり肉はかせない等。

【ミモザ】

- 4人で大内交流館での講演会に出かけました。「あきらめない心」で、交通事故で右腕を失ったが義手の看護師として夢を叶え、またパラリンピック水泳やバイオリニストとしても活躍されている伊藤さんのお話を聞き、何でもやれば出来るという気持ちに感心し、自分達の心の弱さに恥ずかしくなりました。「私達も年齢だからとか言わないで努力をしなければ」と反省しました。

【川東11班(パッチワーク)】

- 最近ボケ防止にと孫(小4)の不要になったドリル(算数・国語)に挑戦。が、すでにお手上げ。(私の脳ミソは小学生の低学年レベルか!?)続ける事に意味があると息子の励まし…ww(泣△)

【シャルドネ1】



- 10代の子……去年?そんな前の事覚えとらんアラ還の我ら…去年?ちょっと前やのにもう忘れたこの感覚の差にドキッ!ワクワク不足という説も。今年はワクワクしたいですね。

【ふなっちー】

- 昔のお話はすごく盛り上がる。今の事は忘れていくが昔の事はよく覚えていて、あの人の事なつかしい人の事いろいろな話が出来た。人との会話の中に人生のヒントがあると思う。

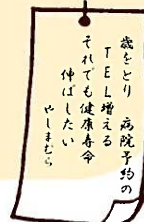
【仲良し会】

- 耳が聞こえづらい義母。友達と補聴器体験したらしいのですが、“まだ私には早いわ〜”って。76才の義母…お義母さん、いまですよ。

【プライモディアルポーチ】

- これを書くために何度も漢字が出てこなくて調べるようになりました。ショックでしたが今は調べるのがボケ防止にもなるだろうと考えて楽しんで書いています。COOPさん、ありがとうございます。

【あなた】



可愛い家族

- 最近自宅で飼っている犬の前歯が抜けて舌が口から出た状態になっている。本人は歯が抜けた時は痛かったにちがいないけれど、こちらからすると舌が出た状態がとても可愛い。ワンコごめん

【あんもち】



- うちの猫は18才、うちの犬はケガをしたetc…。動物も飼っていたら大事な家族…。お金もかかるけど、癒されるのでやっぱりかわいい…と話しました。

【お茶のみ会】

- 我家の愛犬が迷子になり、近所の庭先や公園など1日半探し廻って警察に届け出ると、やさしい人に助けられていました。ゲージに入れられてショボン!としている愛犬を見て涙が出ました。

やさしい人〜ありがとう〜

【マーガレット】

楽しいふれんずクラブ

- 紅茶と一緒に試食しながら久しぶりに長い間おしゃべりしました。ふれんずクラブに入っているお陰で毎月会えます。

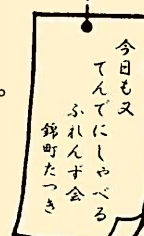
【桜花】

- ふれんずクラブ通信12月(No32)読みごたえがあり楽しめました。皆さんから元気をもらえました〜

【アジサイ】

- 「ふれんずくらおも会」自分たちの地域と別の場所に行ってみたいなああと。

【梅】



庭掃除あれこれ

- 庭の草抜きした後の草の処理方法。
穴を掘って埋めればSDGs♪木の枝も小さく切って埋めれば土に還る。
そんなに大きな穴を掘らなくてもOK
【ホワイトリリース】

- このごろ野焼きすると通報されて警察官がすぐやって来る。すべて市のゴミ袋に入れて出したいへんやで〜。
【さくら】

- 秋になり小学校からくつつき虫を拾ってきて下さいとお便りをもらうけど、お掃除や草刈りが行き届きすぎてどこにも落ちてないー!!
【つば】

- 今年は庭木の剪定をダウンサイズしてもらいました。これで脚立を使わなくても、伸びた枝をカットできます。転倒予防です🍂



【ひまわり】

移りゆく……。

- 最近木のスプーン、はし袋も紙、持ち帰り容器も1つは紙のみ、もう1つのタイプはフタのみプラであとは紙。こういうふうになってきているねと皆で話しました。

【ぴんくのネクタイ】

- メンバーのお嬢さんが学校で私服登校
 - ・みんな慎重に服を選んでいられるらしい
 - ・気温の変化に対応しやすいから良いよね
 - ・制服とミックスしたり、お揃いコーデにしてみたり
 - ・制服は制服で楽なんだよねー(考えなくて良い♡)
 - ・ずっと制服だったから大学生になった時ウキウキ♡
 【ちゅーりっぷ】

- 会社が「個人を尊重しよう」という方針に変わり、ヘアカラーやネイル等が自由になりました。どんな色にしようかなとわくわくしています。時代に合わせて色々変化していく事は素晴らしいなと思いました。
【堀江1班】



お祝のステータスは68才に
カステラはのどにくつつきます(笑)
すみれ



生き物 バンザイ!

- 子どもと散歩してたら「ママ、ヘビ!」家から道に出てすぐにマムシがいました。更に5分程歩くと、今度はヤマカガシというマムシよりやや大きいヘビに出会いました。都会の人はヘビなんて見たことないだろうねえと田舎話で盛り上がりました。

【きょうことゆかいななかまたち】

- 姫路へ行き、山に登ったり、少し遠くまで足を延ばしました。毎年コウノトリが渡って来るといので見に行くと5羽の姿が見られました。何とラッキー! 年を寄せても少し楽しみを見つけ出かけようと思います。

【隣組女子】

- 朝、玄関あけたら家の前の電柱のテッペンにコウノトリ!! 一日中家の近くでうろうろしてました。孫が増えるといいな。

【シニアシスターズ】

- ひなエミューは7ヶ月くらいになり130~150cmくらいになりました。えさやりの時、キツ〜いキスをしてきて唇がイタイ、イタイ! 涙ちょちょぎれました。長い首を上から下までなでてやると気持ちいいのか、ちょっと大人しくなりますが、5羽もいるとあちこちから首が伸びてくるので油断大敵です(笑)私にとっては可愛いんですけどね。

【アフタヌーン】



テッペンに有り
カラスの為に
ここにコクラブ

年の瀬に思う

- 若かりし頃のママ友からの喪中ハガキが届く。「妹が亡くなって…淋しくなります」とありました。親の場合はもっと親孝行できたかも? そして兄弟姉妹は切ない、淋しい…と、我身に振り返って涙しました。喪中ハガキに改めて「生かされている今日を大切に!!」と思った次第です。

【月下美人】

天国へ
届けて欲しい
冬ギフト
まだごはん



ちょっと教えてー

地域色
情報もとき
交換し
のんびり

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。

朝、起きるのが…

年齢と共に手足の関節が痛く、朝起きると関節がきしむような感じで…少しでも楽に起きたいのですが…同じような経験の方、または経験したことのある方、改善策があれば教えてほしい。

【チームONC】



オススメおみそ

これ!!というおミソにいまだ出会えていません。おいしいおミソを教えてください!!

【つば】

ご当地おはぎ

みなさんのご当地おはぎ、どんなのがありますか??

【キラキラレインボー】

どうしてますか?

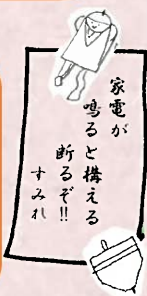
娘さんがいる方に、子宮頸がん9価ワクチン、どうしますか? 受けますか? 副作用こわいです。

【まるみや会】

いろいろやめたいけど…

最近は新聞をやめたり、固定電話をやめたり…という人が増えています。やめてみた人、不都合なことはないですか?

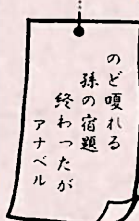
【タカバタケ】



モグモグしてる??

子どもの頃、牛乳を「嚙みながら飲みなさい!!」と言われていて、今でもついつい、モグモグしてしまいます。本当はどうなんでしょうか? 嚙まなくていいの?

【宇多津スヌーピー】



オススメのど飴

オススメののど飴が知りたい。

【ちぎりA】

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>



まてば白熊
座ればアザラシ
歩く姿はコウテイペンギン
お茶のみ会

夫の昼ご飯は…

【チームにこにこ】さんへ

- まいごーぷから自分でできそうな物を注文して、少しずつ自分でトライしてもらう。

【てんとう虫】



- 生協のおでんセットを買っておき、温めてもらう。
- 自分でスーパーやコンビニで弁当等買ってもらう。
- 何もしない→すると冷蔵庫にある卵やウィンナーを利用して自分で作っている
やはり、旦那(つれあい)にも自立してもらうためには厳しさが必要! ですね。

【はびねす】

- お昼に具だくさんのお味噌汁を作ります。あと前日の夜のおかずを多めに作り、昼にまわして、あとお豆腐、もずくなどをプラスします。具だくさんのお汁で何とか形になります(笑)

【オッパ】

- 定年退職後、週3回は夫に昼ご飯を作ってもらっています。全くしなかった夫ですが、3年くらいたつたころから少し慣れてくれました。

【門前1B】

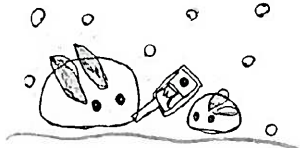


ウチはこうしているよー ＜11月号のちょっと教えてーへの声＞

メダカを守りたい

【城坤2班】さんへ

- 目の細かいネット
- バーベキューの網
- すだれ



お米の管理法

【カルテット】さんへ

- 赤とうがらし
- 100均の大きなタッパーに入れて野菜室
- 桐製の米びつ
- ジップロックに入れて冷蔵保存
- にんにくを入れる
- 米用の冷蔵庫



お正月の箸休め

【やしまむら】さんへ

- 浅漬けのつけもの
かぶの甘酢漬け
大根のなす酢
- 箸休めはズバリ、自家製のぬか漬けです。
- 金柑で作る甘露煮。重箱の中で目立つ色と味です。

【宇多津スノーピー】

【おひさま】

【アイフク〜♡】

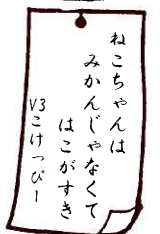
可愛いけど 困っちゃう...

【おねんさんず】さんへ

- 鳥の退治法...(マンションですが)うちは猫を飼いはじめたら、だいぶ少なくなりました。朝夕、ベランダをパトロール。
- 帰巢本能があるらしいので、ひたすら追い払うしかないみたいです。巣を作り始めると毎年来ることになります...

【すみれ】

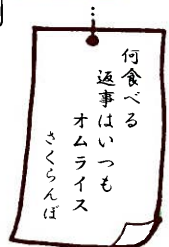
【やまざと】



男子のお弁当

【ひだまり】さんへ

- ちくわにきゅうりを差し込んで斜めに切る
- 卵焼きを中身を変えてアレンジする
- エリンギのベーコン炒め
- チーズinちくわ豚巻き(てりやき風)
- 肉野菜炒め
- 豚カツ、ハムカツ、ササミフライ、アジフライ、シャケフライなど、パン粉をつければ
- ミニポテト、枝豆(冷凍)



3種のフキ洋菓子ミックス

- サイズがかわいくてキュンとします。罪悪感なく食べられます。

【レインボー女子会】



- 色々な味が楽しめておいしく頂きました。チーズタルト味が特に気に入りました。お店で買ってみます。

【にこにこ】

- マドレーヌについて
しっとりとしていて万人向けの味わいだった。
- ガトーショコラについて
あんまり甘くなくビターな味わいでおいしかった。
- チーズタルトについて
チーズの味わいがくせになるような感じでよかった。

【本町レッド】

- どれも甘さ控えめでおいしかったです。好みは分れましたが、習い事の差し入れに重宝しそうです。

【パンプキン】

- 一口サイズで個包装になっていて、子どものお弁当に忍ばせてみました。どれもおいしかったと喜んでいました。

【シャルドネ2】

- パサつき感がある。せっかくな商品なのでもう少し改良したらいいねと話していました。

【オーランド】

- ダイエット中なので一口サイズが嬉しい。おいしかったー。普通のケーキと遜色ない程おいしかった。

【ハッピー】



これ、ええで！

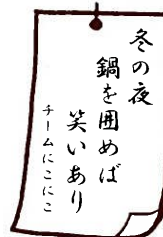


☆C0・0P完熟バナナスムージー

食品ロス削減をテーマに♡もったいないをおいしく♡
安い、おいしいだけじゃない、SDGsな視点で選ぶのも大事だね。



【セントラル】



☆とろっと卵の親子煮

大好きです。毎週欲しいくらいです。



【本町タンポポ】

☆C0・0P南高梅のうめネード

スティック1本を110mlの水・お湯で溶かすとあったが、少し多めにしてもしっかりと梅の味がして良かった。



【JAM】

☆C0・0P国産さつまいもを使ったひとくち大福

コープのお店で見つけて即買い。とてもおいしかったです。



【キャベ3】

☆クリーミーボロネーゼ

平麺のフェットチーネにクリーミーなソースがよく絡んで美味しい。掲載されるのが楽しみです。



【菜の花】

☆里芋(伊予美人)

煮てみると、もっちりねばく甘味もあり美味しかったので、皆にも食べてもらって改めて美味しさを実感しました。また出たらいいね…と。



【ピンクトントン】

☆C0・0Pのおでん

この時期になるとおでん！コープのおでんだしは最高に美味しい！



【クッキングママ】

今月のお届け商品



CO・OP いろいろ選べるスープ春雨 10食入



- 賞味期限：365日
- アレルギー：小麦、たまご、乳、かに、大豆、鶏肉、豚肉、ゴマ

参考価格：328円
(税込 355円)

おすすめポイント

- ①担々風、ちゃんぽん風、とろみ中華、和風かきたま、鶏白湯の味が楽しめます。
- ②いろいろ選べてお得な10食入です。具材も入っているので食べごたえがあります。



次回のお試し商品

CO・OP こだわりの揚げおかき(みりん醤油味) 7本入



国産もち米の生地の特製タレを
を染み込ませた揚げおかきです。

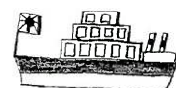
参考価格：338円
(税込 366円)

※ 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・J-Station) で、
1月8日 (月) ～ 1月12日 (金) の間でお受け取りください。

ふれんずクラブ事務局
たけうえ
武上のつばやき



ふれんずクラブの皆さん、あ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武上です。今年もよろしくお願いします。
皆さんはどんな年末年始を過ごされましたか？私は年末に、
まんのう町のイルミネーションを見に行きました。このような
景色を見るのが久しぶりで、あまりの綺麗さに感動を覚えました。
今後もいろいろな場所へ足を運んでみようと思いました。
皆さんからのふれんずレターを楽しみにお待ちしております！



コープかがわからのお知らせ

その①

《フードドライブにご協力ください》



フードドライブとは、ご家庭で余っている食べきれない食品を持ち寄り、食支援を必要とされている福祉団体や施設等に寄付する活動です。

ご協力をお願いします

ご家庭に眠っている食品がありましたらぜひお持ち寄りください！

お持ちいただきたい食品

- お米(白米、玄米、レトルト)
- 乾麺(パスタ、素麺など)
- 缶詰、レトルト食品、インスタント食品
- 乾物(のり、かつお節、海藻など)
- 菓子類、粉ミルク、離乳食など
- 飲料(ジュース、お茶など)
- 調味料各種(しょうゆ、みそ、砂糖、食用油など)

ご注意いただきたいこと

- ① 未開封のもの
 - ② 賞味期限が明記され、期限が2024年4月以降のもの
 - ③ 常温保存が可能なもの(冷凍、冷蔵、生鮮品以外)
 - ④ 製造者または販売者表示があるもの
 - ⑤ 成分またはアレルギー表示があるもの
- ※アルコール類(みりん・料理酒は除く)や手作りの品は除外
※これらを満たさない場合や食品の状態によってはお持ち寄りいただく場合があります。

下記の5点を満たすようにお願いします



☆開催店舗等はホームページやチラシをご覧ください！

その②

《おしゃべりパーティーしませんか？》

地域の人たちのつながりを応援します！組合員さん同士やご近所さん、職場の仲間たちと楽しくおしゃべりしましょう♪

お約束

- ① 大人3人以上の参加でお申込できます。
※組合員さんが1人以上の参加が必要です。
- ② 開催後「おしゃべりシート」をご提出ください。

申込期間

2024年
1月29日(月)～2月9日(金)

商品のお届け

【宅配】申し込み翌々集配達時
【店舗】サービスコーナーでのお申し込み時



無料でお渡し



あけましておめでとうございます。
今年もよろしくお願いします。

◎ 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

