

ふれんず クラブ通信

NO.12

2022
3月



(絵:まんのう町 遊子さん)

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☆

- ◎ 新型コロナウイルスの感染が拡大しており、
3月6日まで「まん延防止等重点措置」が適用されています。
ふれんずクラブを開催する際は、感染予防に留意し、延期や
中止も検討しましょう。

なお、ふれんずクラブの約束事では、“ふれんずレターを3回連続で
提出しなかった場合は、登録から外れます”となっていますが、
このような状況ですので、無理して開催しなくても大丈夫です。



※ パソコンやスマートフォンを
使ったリモート開催も可能です



こんな「おしゃべり」が広がりました♪



子どものはなし

●結婚の近い息子さんを持つ人は先輩の話を聞き、相手の家族のつき合い方や結婚の過程など話はずきませんが、結論は、子どもたちが幸せに暮らせるように見守り、要請があればしっかり協力してあげる体制は取れるように準備はしとかなないといけないということです。【青いバラ】

●今のシーズン、私立受験や大学受験…。子どものストレス発散のサンドバックになっている母。いつまで当たられるのか～。みんなであと少しの辛抱！！きっと3月には笑えるよ～と励まし合って笑いました。笑うのもストレス発散です。【ゆるふわ】



●またコロナが増えてきて気が抜けません。これから卒業・入学の季節にどうなるかなあと心配です。中3の息子の晴れ姿…絶対にこの目で見たい！卒業式が無事に行えますように。【ドーナツ】

●コープクオリティのシリーズのお菓子は本当に外れがないです。自分用にこっそり買って隠しておいても子どもにすぐ見つかります。高2でもうあまりお菓子を食べなくなった息子も、コープクオリティの深緑の包装を発見すると必ず食べています。実家の仏壇に供えてある深緑もチェックし、発見するとばあばに交渉に行っています。【真珠】



食材セット

食材セットを買ったんです。デミグラスシチューセットです。食材がそれぞれ小分けになってすぐ使えるように切ってくれています。忙しいときに便利です。そして、本格的デミグラスソースもあり、家族みんなにこにこです。主婦も喜んでもらえて嬉しい。今年は時々これでいこう。幸せなひとときでした。【キャット】

宅配あるある

冷食を買いすぎる。冷凍庫に入らず、どうしたものか…
バラ凍結肉のジッパーを開けて空気を抜くなどして庫内に押し込む。その日の夜ご飯のおかずは全て冷食でした。
あと2週連続で、お米10*が届いた時は、やっちまったーと。

【亀ちゃん】



気になってます！

生協には沢山の品物があるのに、間違いなく届けて下さるので感謝しています。コープかがわでは何人くらいの方が働いていらっしゃるんですか？

【仲良し】

コープのサービス利用しました



●新しい(2,3年)からと放っておいたエアコンにびっしりカビがついていた。クリスマス前にダスキンさんをお願いしたら年末までにやってくれて、すっきりきれいな空気の出るエアコンで新年を過ごせました。ありがとうございました。

【クーちゃん】

●コープに「畳・襖の張替え」を頼むと、ライフネット香川の方が丁寧に対応してくれ、価格も手ごろで助かりました。知人も同様に頼み、サービスもあり、大変助かりました。



【梅】

●コープかがわ提携ののぼりが立ててあるので分かりやすいですね。引越、ループル、ベルモニーなど、いくつか利用した経験者には好評です。

【マーガレット】



お答えします！



コープかがわでは987人の職員が働いています！(2月末時点)

健康いろいろ



- 自家製黒豆が皆に喜ばれた。黒豆の汁が風邪をひいた時の喉の痛みによく効く。黒豆プリンも美味しくいただけた。

【レインボー】

- 生協の本で、“血压、血糖値が下がるアズキ毒出しレシピ”を皆で読んで、アズキスープやアズキ紅茶などの効果で、大変盛り上がりました。みんなそういうお年頃なので、健康にはすぐ飛びつきます。アズキ買わなくちゃ！

【財ノ神】

- 更年期の話・・・

- ・ちょっとした不調だったので漢方を試し中
- ・いのちの母 飲んだら調子良くなった
- ・血流をよくすると良い

【ア・ズール】

ちょっと嬉しい話

当選!



- 子どもたちは休園、休校で習い事もお休みなどで大変です。そんな中でも、懸賞に当たったりコンサートに当選したり楽しみもあります！

【あじさい】

- 私の息子が昨年より野菜作りを始めました。肥料のこと等聞いてくるので私には分からず仲間のお二人に教えてもらっています。おかげでこの冬は、種類も少ない、個数も少ないですが立派に成長した野菜を頂くことが出来ました。感謝してます。



【オニオン】

気になるわぁ～

美容エステについて

最近シミ、シワが気になる年齢となってキャロット、まいこーぷをよく見てる。合ったものを見つけるのはむずかしーい。

【楽しもう】

山歩き



- 「日山」高松にある、登山しやすい山に登りました！野鳥（ヤマガラ）が手からエサを食べてくれて、子どもも私もほっこりしました。

【ちきりB】

- 久しぶりに4人揃って、高知市内の里山を歩いてきました。風もなくよく晴れて暖かな日差しをたっぷり感じて歩いて来れた。話に華がさいて、今年最初の登山は最高でした。

【やまんば】



動物いろいろ

- メンバーの飼っているニワトリとウコッケイの話題で盛り上がり！21日間、卵をかかえて無事にウコッケイの雛が誕生したそうです！

【堀切N05 Friday Lady】

- ペットの気持ちの話で盛り上がりました。

【ここもも】

- 私たちの住んでいるところは自然豊かです。今までに出会った自然界の生き物について話がわきました。キツツキ、ジョウビタキ、集会場の庭木に来ていたスズメが少なくなったこと。こんなところに私たちは住んでいます！

【アナベル】



我が家のレシピが・・・

四国新聞のTVウィークリーのクッキングの紙面で和風オムレツが出ているのですが、読んでビックリ。私が母から教わったレシピそっくりで我が家では、60年間位食卓に出ている人気メニューです。

【林田・さくら】

介護は身近

‘介護は身近なこと’読ませてもらっていろいろ悩んでいるのは、皆さん一緒と少し勇気をもらいました。身体が不自由な方の身近な話も聞きたいです。

【チームONC】

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。



レシピ

- 最近朝食をオートミールにしたら
快便になりました～
オートミールレシピ増やしたいの
で教えてほしいなあ～
【persone allegre】
- 朝のたんぱく質がなかなか食べれ
ないけど皆さん朝は手軽で簡単に
食べられる物はないですか？
【koki】
- レ몬の美味しいレシピ教
えてください。
【たんぽぽ】
- サバ缶（水煮・味噌味等）は、ど
のようにアレンジして食べていま
すか？
【ハシハマ】



目新しい土産

香川県の土産は何をもっていきますか？

【会いたかったよ！】



新たなチャレンジ

何か新しいことをやり始めたり、し
ようとしていることはありませんか？

【ブルーベリー】

免疫力UP

色々なウイルスを体の中に入れないため
の免疫力UPの食べ物、行動など！やは
り腸内環境を整えることが必要。
みなさんはどんなことをしていますか？

【けんちゃん】

介護

親の介護で苦労してる方の体験談を
聞きたい。
身体が不自由なのに施設に入りたが
らない親を、どうやって説得して施
設に入れたか知りたい。

【ミュージン】

あなたのおすすめ

- 足のかかとかサカサでサボテン
の様です。何か良いグッズかク
リームがあれば教えてください。
【スマイル会】
- 食材セット買ってみたいのですが、
おすすめのセットありますか？
【はぴねす】
- 100円ショップによく行きます。
オススメのグッズありますか？
私はロール状につながっているごみ
袋をリピート買いしてます。
底に入れておくと、ごみ袋の補充が
楽です。

【ドーナツ】

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〉



寒さ対策

- 5本指ソックスを履くと足の冷えが軽減され、毎年しもやけに悩まされていたのが、なくなったとの話がありました。

【みなとさくら】

- くつ下に貼るカイロいいですよ～

【たつかわみっきー】



- 桐灰さんの寝るとき用のハイソックスを履いて寝ています。「足の冷えない不思議なくつ下」シリーズは冷え性の私たちには欠かせません！！

【カルテット】

- 首をあたたくすると全然違います！あと足首も・・・

【フラワーズ1】

- 寝る前に手をグー、パーと何回かして寝ると、ソックスとか手袋とかに頼るのをいつの間にかしなくなりました。

【大石工業】

- 両手を高く上げて、ブラブラさせて、手がだるくなるくらい頑張てやるとかなり解消されます。

【ギターズ】

- しょうが紅茶を飲む。腹巻！ワークマンプラスで売っているメリノウールのくつ下が良い！

【すみれ】

大豆ミート

大豆ミートを熱湯で湯がきます。唐揚げにしたり、酢豚にしたり、普通のお肉と同じように調理したらいいと思います。お肉によく似ています。

【さいたB&G】

虫対策

米酢、焼酎、唐辛子（小口切りにしてお茶パックに入れる）を霧吹きにかけています。

【マーガレット】



風邪対策

- 金柑で甘露煮を作っています。汁を湯割りにして飲むと喉の痛みもすーっとひきます。

【アイフク～】

- 睡眠時のお口テープ。このおかげで本当にのどの痛みにも悩まされなくなりました。

【ベルッこ】



大根葉

- 大根葉を小さく切ってさっと湯がいて小分けにして冷凍。何か一品の時に鰹節やごま、ちりめんじゃこを入れていため煮をします。

【リカチャン】

- ふりかけを作ります。小さく刻み、ごま、鰹節、醤油をまわしかけて出来上がり。

【さいたB&G】

- 大根と豚バラ角煮に大根の葉もたっぷり入れます。くたっとなるので、結構たべられて消費にも大いに貢献。食物繊維もしっかりとれて腸活にもいいしね。

【さくらんぼ】

里芋レシピ

- 里芋のサラダをよく作ります。茹でた里芋をつぶし、塩コショウとマヨネーズ、たらこを入れても美味しいです。

【わくわく】

- シチューに入れるとおいしいよ～

【M'sクラブ】

- レンジでチンした後、オリーブオイルで揚げ焼きのようにしてクレイジーソルト！

【すみれ】

- 里芋食べたい分下茹でして 醤油：酒：ごま油（1：1：1）でつけて おき片栗粉をつけて油で揚げる

【おひな】





濃厚チョコレートケーキを食べて

- 子どもも美味しいと食べたが、何個も1度に欲しがるので正直「もったいない～」と思っちゃった。

【Soraimu】

- しっとりした食感とたっぷり入ったチョコチップの食感が絶妙にマッチして絶品です♡

【池田うし組】



- 洋菓子店のパウンドケーキじゃないから、パサパサした（絵：多度津町 ゆーちゃん）感じなんだろうな・・・と思ったら、しっとりしているし、リキュール？が少し効いているみたいで、想像以上に美味しかったです。リピートします♪

【古高松A】

- ハイキ おしかった。

【あけぼのふじいろ】

ひと工夫してみました♪

- 少しレンジでチンして、バニラのアイス添えて食べたらびっくりするおいしさ！！

【バイオ・ユ-C】

- チョコレートケーキをブロック状にカットし、生クリームと冷凍いちごをカップに入れ、パフェのようにして食べました。

【仏生山トリノ】



これ、ええで！



- ①「べんりで酢」
- ②「匠のこだわりマグロ丼」
- ③「冷凍とろろいも」

温かいご飯に①の「べんりで酢」で酢飯を作り、②、③のマグロ丼、とろろいも、刻み海苔、ネギ、ごまをのせて食べると、とても美味しいです。



【津森】

「便利とうふ」

冷凍豆腐は忙しい時にパッと手軽にお味噌汁が作れソフトな口ざわりで美味しかったですね。

【めい】



「ミートドリアソース」

お正月に帰省し大阪に戻った孫から珍しくLINEが…「コープのミートドリアソース」を送ってほしいとのこと、便利でこれがあれば大丈夫と公言してました。



【さくらんぼ】

「サラダポメロ」

話しが大いに盛り上がる 【こりんご】



組合理事
Mさん

三豊市と観音寺市で作られている、香川県のオリジナルの柑橘です。甘さ控えめでさっぱりしているのが特徴の文旦。一般的な文旦よりも大きく、1.5～2kg程。サラダのトッピングにもオススメです！

「SQUA BEAUTY シートマスク」

「スクワビューティー」というシートマスクは最高にしっとりします。この値段で満足感が味わえ、とても気に入ってます。

【いきいき】

今月お届けしている商品



● 北海道の黒豆しほり (標準 9 袋入り)

価格：298円
(税込 321円)

- 賞味期限：120日
- アレルギー：大豆

次回企画予定
3月4回
(まいごーぷ)

こだわりポイント

- ① 直径 9.1 mm 以上の大粒の北海道産黒大豆を使用しています。
- ② 黒大豆本来の風味を損なわないよう、じっくりと炊き上げたのち、しっかり乾燥させることで、上品な甘さと適度な硬さの食感を生み出しました。
- ③ 粉糖をまぶし、素材の風味を生かしています。

おすすめの使い方

素材の味を活かしているので、そのままお召し上がりください。緑茶との相性バッチリですよ。



ふれんずクラブ事務局 佐々木のつぶやき



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。早いものでもう3月…年度終わりを迎える時期になり、忙しくされている方もおられるかもしれませんね。そんな3月と言えば卒園式、卒業式の季節ですね。まだ少し早いですが、卒園、卒業されるみなさん、おめでとうございます！ うっすらと記憶にあるのが、送り出される経験が初めての卒園式。祝われているという嬉しい半面、もう友だちに会えないんじゃないかというちょっとさみしい気持ちもあったように思います。ほとんどが同じ小学校に入学するので、数週間後にはすぐ会えるのに、そんな感情があった気がします。いざ入学すると、そんな気持ちも忘れ、思いっきりはしゃいでいたのを覚えています。また、最近で言うと大学の卒業式（もう5年前ですが）ですね。就職でみんなバラバラになり、遠くなるので、「落ち着いたらまた会おう！」と言ってから一度も会えていない友だちがたくさんいます。同窓会等が開けるようになったら、みんなで学生の時のようにワイワイとくだらない話をしながら楽しみたいな～と思います。

最後になりますが、昨年4月からスタートしたこの「ふれんずクラブ」も1年を終えようとしています。通信もN0. 12 になりました。クラブを通して、通信を通してみなさんのくらしがちょっと満たされたり、ちょっと華やかになったりしていたら嬉しい限りです。みなさんありがとうございました。そして、来月からもお会いできるのを楽しみにしています！！

コープかがわからのお知らせ

お知らせ ①



オンライン料理教室

HOKUTO ホクト株式会社

使用するきのこをプレゼント!

(※申込時にご指定の店舗にてお渡し)

- ・日時：3月29日(火) 11時～12時
- ・募集：20人(要申込)
※応募多数の場合は抽選となります。
- ・申込締切：3月20日(日)
- ・オンライン (Zoom を使用します)

※ パソコン・スマホ・タブレットのいずれかで Zoom を使用できる環境が必要です。



お申込みは
こちらから



お知らせ ②

《継続確認シート提出のお願い》

● 2022年度 継続確認シートについて

- ふれんずクラブの継続確認シートのご提出をお願いします。
★提出いただく書類
・「ふれんずクラブ」2022年度 継続確認シート
※継続確認シートは2月にお渡ししています。
- 電話にて確認させていただく場合がございます。



お知らせ ③

《会計報告書提出のお願い》

● 2021年度の会計報告書について

- ふれんずクラブの活動費の収支報告をお願いします。
★提出いただく書類
・2021年度「ふれんずクラブ」会計報告書
※活動初月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31日(金)**です。
報告書は活動開始時に通い袋に入れてお渡ししていますが、
無くされた場合はお早めにご連絡ください。



◎ 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

組織部 (ふれんずクラブ事務局)
✉ : kumikatsu@kagawa.coop.or.jp

