

ふれんずクラブ通信

NO.21

※ ふれんずクラブのみなさんから届いた
クリスマスにまつわるイラストです☆



12月



Merry
Christmas



facebook



インスタグラム



※ 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☆



こんな「おしゃべり」が広がりました♪

旅行に行きたいな 行っちゃった♡

- 大歩危峡に行ってきました。年寄りの遠足です。エメラルドグリーンの吉野川で川下りを楽しんできました。ずいぶん昔に行ったことがあるのですが、川下りは初めてでした。子どもみたいにはしゃいでしまいました。天気も良く気持ちよかったです。「もう少し遅ければ(11月中旬)紅葉がきれいやろな」と言いながら帰ってきました。

【琴平ダイゴロウ】

- 今年の5月中旬から妹夫婦に誘われて四国88か所参りに行っています。また、別格20か所と合わせて108か所お参りする予定です。山道の階段など大変な思いをしてお参りしても何か心が洗われたような気持ちになります。四季折々にお寺の庭に咲く花を見て、時々美味しいものを食べながらもうすぐ結願寺の大窪寺へとまいります。お寺で会う人との会話も楽しみです。北は北海道から南は沖縄まで本当にたくさんの人にお会いできました。これも一期一会というのでしょうか。

【松東ナイン】



でもまだガマン…

- 気候が良く、遊びに行くにはとても良い季節になりましたが、まだコロナがこわく旅行に行く気分になれず、日々何か楽しいことないかなあと言いながら過ごしています。ふれんず通信をみると、いろいろなコメントが記載されていて読むのが楽しいです。

【ことりちゃん】



いつまでも心配

- 先日大学生の息子にラインしたら1晩明けても既読がつかない。電話しても出ない。スマホ世代の若者が着信に気づかないはずもないのに…。仕事も手につかずパニック寸前であちこちTEL。我慢の寸前で連絡が「どしたん??」「酔って爆睡してた」聞いている二人も何があったんかとハラハラドキドキしながら聞きました。無事でよかったわ!!

【古江3班】



もうすぐ?!

- 高3夏ぐらいからすでに2年後の成人式に着る振袖のレンタル等決めが始まる。ぎりぎりに決めるより特典等がついてくる。当日着付けの時間優先だったり…。この前18歳になったばかりなんやけど、でも県外の大学に行くから今のうちに決めるのがいいのかも。ぎりぎりだと着付けが朝5時とかになるらしい。18歳で大人。でもまだまだ世間知らずな娘。心配は尽きないけど見守る姿勢と守って事前に防いでやる姿勢…。なかなか難しい。

【サーパス西宝町】

- おせち、自分で作る派、買う派または作らない派。私のうちはおばあちゃんがずっと作ってきたので「おにしめ」中心でとても地味。若い孫たちはあまり食べません。昨年思い切って生協のおせちを買ってみました。とても好評でよかったです。サイズも食べきりサイズでよかったです。

【蒼いりんご】



- 今年もあと2か月ちょっとで終わるんだねと、少ししみじみしましたが、年末大掃除大変だ!! 今年はずいぶん早く開始しようと決心したメンバー達でした。

【お茶のみ会】

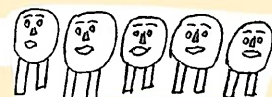


楽しい集まり

- とりとめのない会話でなぜ盛り上がるのか不思議なくらいです。笑顔で話すことが若返り効果バツグン!! 「女子会」に変身しています。

【本坊】

笑える方言



- テーブルの前で「これかいて!」と言ったら背中をかいてくれました。運ぶという方言が通じなかったこと、思い出しました。

【ひまわり】

- げんしゃ = “お金持ち” が通じなかった。

【青梅町上班】

コープ郡家リニューアルオープン よろこびの声



- 28日コープ郡家、11時に行ってきました。前の担当Qチャンが温かく迎えてくれました。とてもおしゃれでステキなお店でしたよ。私は鯖寿司が大好きで早速買いました。うれしいですね。また行きますね。友達と4人で行きます。ゆっくり買い物をしたいです。おめでとう!! 郡家のみなさん、がんばってね。【四ツ葉】

- コープ郡家のリニューアルオープンに行ってきました。お昼ごはんを食べてから行ったのに入口のパン屋さんからいい匂い…。パンの種類もいっぱいあって早速食欲をそそられました。珍しいチーズとかもいい。チャレンジしてみたい。お魚が見るからに新鮮で美味しそうでした。予定していなかったのに思わず買ったけど、明日ぶり大根にでもしよう…。



【陽だまり】

ほめてもらったよ♪

- COOPの対応の良さに、笑顔笑顔(o^-^o)ニッリ、ありがとうございます♪ 忙しくて注文ができていなかったとき、翌日までであれば電話注文ができるということで、そのサービスを初めて利用したら、とっても気持ちのいい対応をしてもらえて嬉しかったんよ。そうそう、うちも注文した商品が思う物でなかったときに、迷ったけれど返品をお願いしたら、さりげなく受け取ってくれて、ほっとしたというか安心したよ。そうよね。ちょっとしたことだけど、そういうことが嬉しかったり信頼関係につながるよね、と話し合いました。

【四ツ葉】

ガーデニングもいろいろ

- 夏に植えたコキアでほうき作りをしました。いろんなアイデアでたくさんのほうきができて楽しかったです。楽しい作業はストレス発散にもなりますね。
- 今からカリフラワー、スティックセニョール、大根、オータムポエム、ケール、人参、リーフレタス、いろいろな冬野菜が出てくるよ。いろいろな彩りできれいですよ。

【コスモ】



ずっと元気であるために

- 今月も健康に関する話題で話がはずみ、毎日スクワットをすとか、湯槽の中で足じゃんけんをすとかみんなそれぞれがんばっていました。

【ひまわり】

- イボの話。老いてくると首のところ、顔にいらぬものがブツブツと…。前にも一度話したけど「髪の毛で縛ったらとれる…」とやってみたけど、イボが取れる前に毛がなくなった(笑) ある病院で「イボ取り放題」っていうのがあって、¥15,000。行こうか? どうしようか迷っています。気にすれば気になる…

【美人】

- 貧血で時々病院で点滴をしているので、何か良い物はないのかと話していたら11月1回注文のキッチンアイデアの広告に「賢い鉄分ノススメ」¥1,078が載っていた。購入してみようかなあ♪

【古高松南】



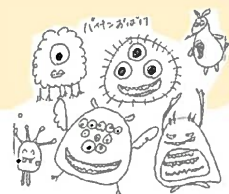
じいちゃん



ヒヤリッ! ハッと!

- 交通安全について話しました。車を運転していてドキッとしたこと、みんな一度や二度あるということでした。特に左右確認したはずなのにヒヤッとするくらい近くに人や車が来ていたので念には念を入れてという話になりました。

【ブーケ】



男って女って…

- 今年は夏が長かったので扇風機が居座っていますが、わが家では「朝15度を切っていると主人が暖房を入れる」と話すと、男性会員の方もその通りと言われ、女性軍は、「あーやっぱり皮下脂肪の問題だよネ…」と納得です。昨今の物価高の折、「部屋では重ね着をして暖房の節約をしなくてはネ…」と話しました。

【隣組女子】



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。

おたくはどうしていますか？

ちらし寿司の具で何か新しいおすすめの具材はありますか？

【財ノ神】

きのご料理を教えてほしいです。いつもまいたけは天ぷらとかワンパターンなので…

【まっやま】

おせちに好評なお料理は何ですか？作り方も教えてください。

【蒼いりんご】

子どもがゼリーが好きで毎日カンテンで作っています。ちょっと変わった美味しい物があれば教えてください。

【ブルーベリー】

おでんのオススメの具材を教えてください！定番なものが多くバリエーションを増やしたいです。

【けんちゃん】

水炊きが食べたい！でも子どもはポン酢きらいで自分のためだけにするのはもったいない。何か良い方法はあるのかなあー

【林田すまいる】



変わりダネ教えて～

家族（3世代）で楽しめる温泉宿ありますか？

【はるひか】



西讃で多肉植物をたくさん置いているお店教えてください。

【いっくんクラブ】

ウチはこうしているよー ＜10月号のちょっと教えてーへの声＞

足がつる対策

- 寝る前にコップ一杯の水分を取る。（ミネラルウォーター、OS-1）
- お風呂の中で足首をゆっくり回す。
- 漢方薬の「芍薬甘草湯」がおすすめ。
- つってしまったら立って伸ばす。

IHの焦げ落とし

※ 鍋の底の汚れも取りましょう

- アーネスト(株)
「ガラスの焼けを取ります」
- アズマ工業(株)
「アズマジック IH用磨き剤」
- クリームクレンザー
+
キッチンペーパー or ラップ
or アルミホイル で擦る





ウチはこうしているよー ＜10月号のちょっと教えてーへの声＞



お鍋あれこれ

何個くらいあるの？

-  鍋大・中・小 1個
フライパン大・中 1個

取っ手が取り外せるシリーズで5種類で使い回しています。

【カルテット】

- 4人家族でもフライパン大1, 小1, 小鍋1, 大鍋2, これだけで十分。

【ゆるふわ】

- 夫婦2人ですが、COOPでフライパンの28cm深型を購入して、鍋の代用としても使っています。新しい物を焼き用に、少し古い物を煮炊きに。あとは片手鍋が1つです。

【リカチャン】

- うちもリフォームする時、IHに変わったので、土鍋からほとんど捨てました。今はフライパン3枚、鍋3つです (4人家族)。

【ハビタート】

鍋の取替時って？

- 鍋は2～3年で買い替えてます。

【ゆるふわ】

トリートメント

- ナリス化粧品「エクメール」
- フィヨレ「F プロテクト」
- ウルリス
- フィーノ
- ミルボン

ヘアオイル系では・・・

- &honey のヘアオイル
- 資生堂 リシェール バイ ベネフィークのエッセンスやオイル



作り置き

- 冷凍餃子を揚げ焼き
- ピーマンとちりめんじゃこの炒め物
- 切り干し大根の酢の物
- 天ぷら
- お好み焼きを小さめに作って冷凍

おすすめ離乳食

- 国産野菜で作ったなめらかキューブ
- やわらかミニうどん
- うらごしポテト、うらごしコーン
- おさかなだけのパラパラミンチ



香川の美味しいおそば屋さん

- 蕎麦はなれ uotora (高松市塩江町)
- 明Le庵 (高松市林町)
- 僕が僕であるために (高松市中新町)
- 古川 (高松市鍛冶屋町)
- 福得妙満 (三木町)
- そば吉 (坂出市府中町)
- 樹ノー (坂出市池園町)
- 笑人 (丸亀市柞原町)
- そらとたべるthreee (多度津町)
- 祖谷の庄 (観音寺市大野原町)
- 十割蕎麦まちだ (三豊市山本町)
- そば処 財匠 (三豊市財田町)



お風呂のピンク汚れ

カビではなく石けんカスなので、重曹を少しの水で練り状にしてブラシでこするとキレイになるし、自然にも優しいですよ。

【おひさま】



CO・OP 北海道産小豆の ひとくち塩ようかん を食べて

- 個包装で賞味期限の表示もそれぞれについていて、あげたりお出かけにいい。

【チューチュー】

- 一口、口に入れると甘さが広がり、後に塩分を感じました。甘すぎず、すっきりとした味わいです。サイズのもちょうどよく、食べ飽きません。

【瓦町スミレ】

- 「ようかんに塩!？」食べる前は「いらん事して!!」って言っていたのに、一口食べてすぐに反省(笑)甘すぎず塩があずきとマッチしてすぐに2本目に手を出してしまいました。塩ってすごいと改めて思いました(^^)

【親子三代】

- 海水浴やキャンプとか体力を使うお出かけに持っていったらよさそうですね。

【ちきりB】

- スポーツ中によかんはよく食べていますが、これは塩分も摂れるうえ、食べた後に甘さが後を引かないので最適でした!と夫より

【あげぱん】

- よかん嫌いと言っていた子どもが一口食べておいしいとペロッと食べてしまいました。

【さくらんぼ】



(絵: おやこ
ふれんずクラブさん)

(絵: こりんご ふれんず
クラブ ことはさん)

こんなご意見も...

- しょっぱい味が苦手。
ようかんは甘いのがいいなあ...

【ラン】

- つぶあんバージョンのようかんもあるといいねー

【PEAR】

手荒れについて、
こんな声がありました。



これ、ええで!

☆CO・OP ハンドクリームE (50g×3個組)

安いのにとっても優秀★3本入りなのは、キッチン、リビング、洗面所など家の各所に置いて使ってね!というコンセプト。



【セントラル】

りんごティータイム



88円でりんごを買いました。とても美味しかったです。私はりんごの皮でアップルティーを作ります。皮は捨てないで湯を入れて飲んでみてねー

(絵: 瀬戸の3世代
ふれんずクラブさん)

【四ツ葉】

おすすめラーメン

☆ CO・OP「国産野菜の 五目あんかけラーメン」(冷凍)



ラーメン好きの主人が「すごくいい、次も注文してくれ」とのことです。

【LC】

☆「國丸監修 野菜味噌ラーメン」(冷凍)

困った時の一品に、お汁替わりに重宝しています。



【さち】

☆「あっさり和風ちゃんぽん 八幡浜風」(冷凍)



スープが絶品でした。あっさりしているのにコクがあり、飲み干すレベルでした。

【こずりん】

今月お届けしている商品



● CO・OP 真っ赤なトマトのスープ (5食入)

価格：358円
(税込 386円)

- 賞味期限：1年
- アレルギー：小麦、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉

店舗で取り扱い
しております。

こだわりポイント

- ① トマトの具材感と風味を楽しめるようにカットトマトとトマトペーストを使用しています。
- ② オリーブオイルとパルメザンチーズを加えて深いコクに仕上げました。



1月のお試し商品



● CO・OP じゃり豆 (ひまわり・かぼちゃ・アーモンド) 100g



ひまわりの種、かぼちゃの種、アーモンドを
衣がけしました。つつい手が出る美味しさです。

※ 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・ｺｽﾃｰｼｮﾝ) で、
1月9日 (月) ～ 1月13日 (金) の間でお受け取りください。

ふれんずクラブ事務局
佐々木のつぶやき



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。今年も早いものでもう12月。残すところひと月となりました。「もう今年が終わるのか…」としみじみする反面、月日の速さに驚きも感じます。日が経つのが本当に早いですね。これからの休日は大掃除で終わりそうな気がします。気になってやり始めるとキリがないですよ…。でも、今年の汚れは今年のうちに！ ということで頑張ります！
さて、少し早いですが、今年みなさんとお会いするのはこの通信が最後です。

次にお会いするのは年明けの1月号となります。今年1年間、通信をお読みいただきありがとうございました。また来年みなさんと元気にお会いできるのを楽しみにしております。それではみなさん、良いお年をお過ごしください☆ 来年もよろしくお願いいたします！！

伊達巻



私たちもおせち料理の伊達巻を作ってみたよ。フライパンで簡単に美味しくできたよ〜♡



組合員参与
Mさん

材料

- ・はんぺん : 1枚
- ・たまご : 4個
- ・白だし : 小さじ1
- ・みりん : 小さじ2
- ・砂糖 : 大さじ2
- ・塩 : 少々

作り方

- ① はんぺんをちぎって、その他すべての材料をフードプロセッサーに入れて回す。
- ② 卵焼きフライパン、もしくはフライパンに流し入れ、一番弱火でふたをしてじっくり焼く（ふたがなければアルミホイルでふたをする）。
- ③ 薄く焼き色がつくくらい両面を焼く。
- ④ 巻きすで巻き、両端を輪ゴムなどで固定する。
- ⑤ 形が固まれば切る。

今回は卵焼き
フライパンで…



上手く
巻けるかな…

極弱火で中まで火を通すことがポイントです！

コープかがわからのお知らせ

LPA (ライフプランアドバイザー) 学習会 -2022年度-

参加無料

会 場	12月			1月		
コープ郡家	21日 (水)	10:00~ 11:00	税金/還付申告	18日 (水)	10:00~ 11:00	NISA
コープ坂出	21日 (水)	13:00~ 14:00	年金/種類としくみ、 受け取り方	25日 (水)	13:00~ 14:00	終活/生前整理
コープ一宮	19日 (月)	13:00~ 14:00	NISA	16日 (月)	13:00~ 14:00	ライフプラン/老後 資金
コープ太田	20日 (火)	10:00~ 10:50	ライフプラン/老後 資金	17日 (火)	10:00~ 10:50	年金/種類としくみ、 受け取り方
		11:00~ 11:50	終活/生前整理		11:00~ 11:50	税金/還付申告
コープ牟礼	19日 (月)	10:00~ 10:50	終活/エンディング ノート	16日 (月)	10:00~ 10:50	ライフプラン/老後 資金
		11:00~ 11:50	税金/還付申告		11:00~ 11:50	終活/生前整理

- 各回3～10名（3名以上）で開催します。
- 申込締め切りは開催日の1週間前です。

↓↓ 詳しくはこちらから ↓↓



= お問い合わせ先 =
コープかがわLPA事務局
フリーコール：0120-4884-17

◎ 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

