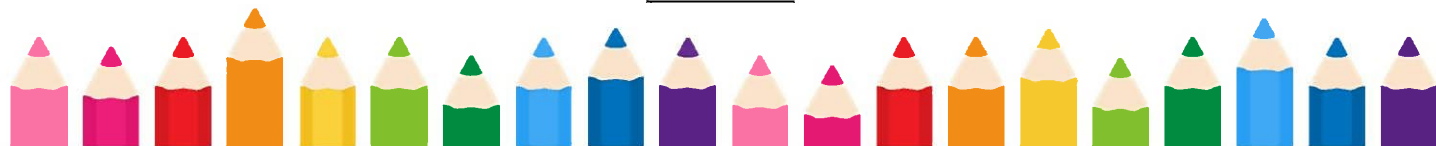




ふれんずクラブ通信

NO.14



2022
5月



(絵:まんのう町 遊子さん)

通信のイラスト募集中!!

【季節部門】 夏か秋のイラスト
【自由部門】 お好きなイラスト

サイズ .. ハガキサイズ
募集期間 .. 6月末まで

- ・ あわせてペンネームをご記入ください。
※スペースによってはペンネームが記載されない
場合もあります。

facebook



Instagram



絶賛募集中!!
お待ちしております!



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

◎ 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



こんな「おしゃべり」が広がりました♪

やって良かったふれんずクラブ

- この1年コロナで会食とか旅行できなかったけど、このふれんずクラブのおかげで集まる機会ができ、甘い物を食べながらおしゃべりができ本当に良かった。ふだん注文しないものも試食できたし、ふれんずクラブ通信もとても良かった。ありがとうございました。来年度も楽しみにしています。【フリートーク】
- 利用者の方には、試食した商品を気に入り、購入されている方もいらっしゃる。また、活動費を使って、創作活動の材料を買うことができ、楽しみも増えました。【あけぼの かがやき】
- ふれんずクラブ通信がどんどん見やすく、内容も充実してきて、日々の生活やレシピなど身近な事に役立つ記事だと思う。【こずりん】
- 試食品、いつも使っていた物もありますが、目新しい物も多く、みんなでおいしいねといただいています。家族にも買って帰ろうと話合っています。「三人寄れば文殊の知恵」と言いますが、どうしたらいいか、相談するとだれかがいい案を出してくれます。本当に良い会をありがとうございました。【さくら】
- ふれんずクラブを1年間やってみて、自分の知らない商品はまだまだ沢山あることに驚きました。また、ふれんず通信を読むと、知らないことや、なるほどと思うこと、他の会員の方々の考えが読めて楽しかったです。【KIWI】



偵察に行ったよ

- 近くのコープ志度店がリニューアルオープンしました。職場の利用者さんが、いち早く偵察に行き「楽しい～」と教えてくれました。改装前の割引セール期間に行った時は「欲しい」と狙っていた商品はすでにことごとく空っぽ。みんな思うことは同じだなあと感心してしまいました。

【真珠】

あるある

- 無くなりそうな（例えばマヨネーズ）食品や日用品を近くのスーパーで買ったばかりなのに、共同購入でまた同じ品物が届いた。「あれ～どうしよう！」と、その場は反省するけど、「どうせ、使うものだから良しとしよう」と開き直る。「こんなことの繰り返しだなあ」なんて話をしました。

【ユリの会】

通信の表紙

- 「通信」の表紙 遊子さまのイラストがとてかわいくて味があるので好きです。【ベルっこ】
- 他のふれんずクラブの記事楽しかったです。絵が見れて良かったです。ありがとうございました。【矢野チーム】

コープの惣菜うまか～



- お惣菜がおいしくなったと思う。（観音寺店）何か変わりました？良いことですね。遠のいていた人も買いに行こうとのことでした。【楽しもう】
- ココステーション山本で買ったお弁当をみんなで食べました。美味しかったので、お花見にも弁当持って行きたいなあ次回の約束もしました。

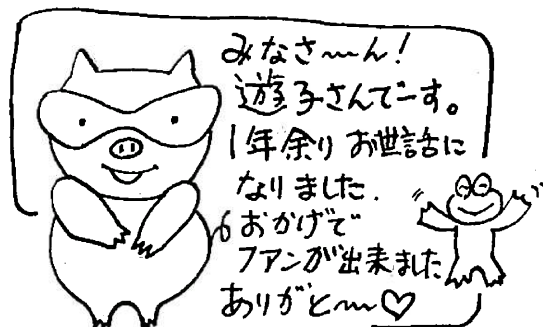
【はあと】

あの頃は

- 私達が共同購入を始めた頃は、注文用紙はなくて、便利になり、商品の種類も増えて、どんどん進化して楽しみになった。子供が幼い頃に、安心・安全な食品をと思い始めて、今でも変わらず定番の卵や豆腐、牛乳、ロングウイナーなど・・・ほっとします。

【おばちゃん】

遊子さんから
メッセージ届きました！



おしゃべりいろいろ



試したよ!!

- 防災に対する心がけや、実際に備えているもの、考えているものについて話し合いました。買ってあった簡易トイレを実際に使ってみました。これなら高齢者や子ども連れの遠出やドライブ、キャンプなどにも活用でき安心です。

【アイフク~】

開通式

- 3月22日に浜街道白方地区で県道の開通式がありました。20年近く前よりの工事で、本当に我々が元気なうちに開通するのかな？と思っていたのでいよいよ開通。当日は親子・孫で式典見に行き、くす玉の割れる様子やテープカットを見ました。3時からトンネル部分を歩いて元気に往復。皆と元気に歩けたことに感謝です。

【隣組女子】

ローン生活

- 娘夫婦構想3年念願叶ってやっと新居完成・・・おじゃましました。平屋でステキ!! 来月からローン生活🌸

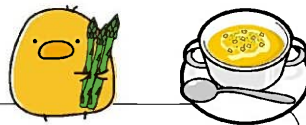
【はるひか】

コロナ? 花粉症? どっち?!

- 鼻水が出る+
高熱＝コロナが濃厚らしい
目がかゆくなる＝花粉症が濃厚らしい

【にこちゃん】

アスパラレシピ



- ちくわの中にアスパラガスを入れて甘辛く炒めると美味しいよ。
- アスパラガスを一口大に切って数十秒レンジでチンしてポン酢で食べると美味しいよ。
- アスパラガスと牛乳とコンソメを入れてミキサーにかけてあたためるとアスパラガスのポタージュスープができるよ。

【道溝トマト】

まさかや~

- メンバーさんの娘さんが自衛隊に入ります。未知の世界すぎて、親も私たちも興味津々!! 頑張ってるね!!

【ベルっこ】



チョコッと気になる

- 体重・体内脂肪が気になるとの事で甘い物を摂る前にチョコカカオ72%以上のチョコを一口食べることで体内に脂肪をつきにくくしてくれると言う。3人でためしてみようという事になり、今甘い物を食べるためにカカオ72%のチョコを食べる様にしました。何と体重は変わらないんです。カカオ72%の効果なんでしょうか?

【ROXAS】

分かっているけど...

- 自分達がこの世からいなくなったあと、しないといけない大変な手続きわかる範囲だけでも書きのこしておかないとなあと。去年親を見送りましたが、兄弟だけですませ、自分達の時も兄弟でお互い助け合っていこうと話していました。

【丸西マーガレット】

甘い物



- 私達が子供の頃、結婚式があればおみやげに三重のオリがあった。中身は、かまぼこ(鯛のかざり)、ようかん、のりまき、他は何が入ってたかはわからないが近所にちょっとずつ切っておすそ分けをしていた・・・。今では考えられない事。でもちょっとがおいしかった。今は皆、仕方がないのだが贅沢になっているのかな?

【昔娘の会】



味のわかる1歳児

- 孫が2月で1歳になりました。苺が大好きで知り合いのハウスのさぬき姫でないと食べません。先日帰ってきて、苺を食べさせようと買ったのに、スーパーの苺を食べ美味しなかったそうでペッ!! とはきだしたそうです。するとせっかく買った苺も美味しくないと思ったのか食べなくなっていました。こまった!!

【ひまわりおしゃべり】



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。

お花スポット

- 香川県内でお花のきれいな場所を教えてください！お金がかからない所で・・・

【仲良しトリオ】



家庭菜園

- 家庭菜園で、まなこ、サラダ菜を植えて収穫を楽しめました。春先プランターで簡単に作れる野菜を教えてください。

【めい】

フローリングの手入れ

- 以前、ワックス入りのフローリングシートを買ったら、白く膜がはった感じになって逆効果。それ以来、ワックス入りのフローリングシートは使っていないくて、フローリングは傷だらけ。誰か良いグッズ、手入れ方法、知ってますか？

【古高松B】

ヘルス

- ～してコレステロールが下がりました！是非、教えてほしいです。長年、ずっと高いので・・・
- ご高齢のクラブの方で白内障等の手術をされた方の経験話を聞かせて頂きたいと思います。

【さくら】

ふれんずクラブどうしてる？

- 他のふれんずクラブはコロナの中どのような形でお話し合いをしているのですか？またお話し合いは題を決めて今回はこんな話をしようかということもありますか。

【hanazono】

料理

- 朝、手早く作れるおにぎり持たせるおにぎりの具材が知りたいです。マンネリ化してしまい、他の人のアイデアが知りたいです。

【遠足に行こう】

- 子どもが、しいたけ、しめじなど「きのこ類」があまり好きではなく、カットが大きいと、そのまま残してしまいます。子どもでもおいしく食べられるきのこを使ったおすすめの料理教えてください。

【V3こけっぴー】



イベントメニュー



- 手巻きのりを使ってパーティーをしたいのですが、どんな具材を用意したらいいか、教えてほしいです。1回も手巻き寿司したことないです。

【ハッピーわんちゅーる】

- 卒業、入学などお祝いを外食せずにホームパーティーをしています。子供が喜ぶ簡単パーティーメニュー教えてください。

【新名2009】

おすすめの本

- コロナで家にいることが多いですが本で何かおすすめがあれば教えてください。図書館を利用しようと思います。ちなみに夫婦で夫63才、私が61才です。

【わいわい会】

5月8日(日)は
母の日です🌸



ウチはこうしているよー 〈3月号のちょっと教えてーへの声〉



レシピ

サバ缶

- サバ缶（水煮、味噌煮でも）を少しほぐして耐熱皿に入れ、季節の野菜と（アスパラ、ブロッコリー、トマトなど）オリーブオイル多めを入れ、ママクック（コープ商品）で味をととのえて、オーブンで10分くらい焼くと“アヒージョ風”になります。

【あげぱん】

オートミール

- ミートソースが余った時に牛乳と水でふやかしたオートミールにミートソースをのせてチーズをのせてチーズが焦げるまでオーブンで温める！意外と美味しいです！

【あじさい】

- おこのみやきに使ったり、ハンバーグのつなぎに使ったり、お菓子作りに入れると、普通においしい。

【古高松B】

レモン

- 「レモンカード」というレモン風味のカスタードクリームのようなものが美味しいですよ。ネットで検索したら、簡単なレシピもいろいろでてくると思います。トーストにぬったり、ヨーグルトに混ぜたり、いろいろ使えます。

【あさみーず】

チャレンジ

- 麻雀の事で（初心者ばかり）覚えることが多くて盛り上がりました。

【和み】

- 私は琴を始めました。楽しんでいたら、姉が三味線を始めたので、2人で合奏するのを楽しみにしています。

【あまから】

手土産紹介

- 三好松月堂・・・揚げ餅
- かまど・・・かまどの虎まんじゅう
- 志満秀・・・クアトロえびチーズ
- 白栄堂・・・観音寺饅頭

- 三谷製糖・・・和三盆羽根
- 浦島餅・・・餅
- 栗林のくり・・・大栗
- 小豆島・・・そうめん

免疫力アップ

- 粉末にしたレンコンを食べると花粉症に効果がある。

・粉末レンコンの作り方

- ①レンコンを皮ごと薄くスライスする。
- ②天日干しにする。
- ③カラカラに乾いたらミキサーにかけ、粉にする。

粉末レンコンは味噌汁や何にでも入れ（小さじ1）食べる。

【ナカヤマ】

- 風邪をひいたらニンニクを皮ごとホイルで包み、オーブントースターで5～6分焼きます。ホクホクとして甘く、おいしいような口当たりです。

【さくら草】

介護

- まずは、デイサービスに申し込んで施設の様子や雰囲気を感じてみるのも良いかと。“デイサービス”という言葉に抵抗があるようであれば“イベント”や“集会”など言葉を言い換えてみて参加の方向へ導いてみるのも良いかと思います。

【チームONC】

カサカサかかるとに

- 今季私も妹に聞いて効果てきめんだったのが「アトリックス」です。4～5日でツルスベになりました。

【平松柚多】

- ドクターショールの電動角質リムーバーの粗めのタイプでガアーと削ってからユースキンのかかとケアセット。きれいになりました。ただ定期的に行わないと戻ります。

【小助】

- 私はユースキンを使っています。お風呂上りに塗っています。

【わいわい会】

黒豆しぼりを食べて

- 1歳の息子が「黒豆しぼり」にどハマリ!! 誰にも取られないように部屋の隅っこに「黒豆しぼり」の袋を持って行ってコソコソ食べています(笑)
「ママに1つちょうだい」と言っても絶対にくれません(笑)

【池田うし組】

- 主人があまり褒めないのに、この黒豆は“うまい”と、甘納豆とは甘さが違うけどいくらでも食べれると言っています。
3歳の孫が1袋ペロッと食べて、まだほしいとねだられました。

【ひまわり】

- 北海道の黒豆しぼりはほどよい甘さであり硬くなく74才になる少し歯の弱い主人もこれはおいしい、また買っておいと言われました。
私もおいしくいただきました。

【松東ナイン】

ここのイラストも募集してまーす



(絵: 多度津町 ゆーちゃん)



- 少し甘めだけど、黒豆にはイソフラボンやカルシウム・鉄分など年齢を重ねると、必要な成分が入っている事を知り、これからは黒豆を食べないといけない食品の1つだと話し合い、いい勉強になりました。

【しあわせの会】

- 今回の黒豆配達された時から、「まめまきの豆みたいな感じの豆かな、固くて皮がシワシワで口の中に残るのだろう」と決めつけて1週間置いていました。次週食べてみると、やわらかいし、おいしいし、決めつけはいけないと思いました。

【小磯美人プレミアム】



これ、ええで!

☆COOP彩り野菜と五穀ごはんのビビンバ



☆COOPデミグラスソースのとろとろオムライス

この二つの冷凍弁当オススメです!
ぜひ1度食べてみてほしいです!!

【JAM】



☆つぶらなカボス



熊本地震の後、復興支援で旅行に行った時に飲んであまりの美味しさに、重たいのにキャリーに入れて買って帰り知人のお土産にしました。が、コープの店舗にも共同購入でも利用できることを知り、それからは箱買いしてストックしています。

【馬篠スミレ】

☆炙りサバ照り焼き

魚嫌いの主人も、小骨が無いと喜んで食べてくれます。

【LC】



美味しい!!



☆べにはるかのひとくちようかん

2月のお試し品でいただいたひとくちべにはるか芋ようかん。とても美味しくてみんなリピートで店舗で購入してしまいました(笑)

【あぷりこっと】



☆チキン南蛮

サクサクとしてタレに玉ねぎのスライスを漬け込んでかけると絶品でした。

【アオハル】

今月お届けしている商品



● 神戸のパイ ミニ (チョコチップ) 96g

価格：298円
(税込 321円)

- 賞味期限：90日
- アレルギー：小麦、卵、乳、大豆

次回企画予定
6月3回
(まいごーぷ)

こだわりポイント

- ① 国産小麦とマーガリンを使い、チップチョコレートをつんだんに練り込み手作業で丁寧に折りこみサクとした食感に仕上げたパイです。
- ② パイのまわりにザラメをまぶしており、ザクザク食感がおいしいパイです。贅沢なおいしさと食感をお楽しみいただけます。

6月のお試し商品



● 揚げなすと生姜のスープ 5食入り

価格：368円(税込397円)



たっぷり入った揚げなすに、チンゲン菜の食感やピリッと効かせた生姜がアクセント！和にも洋にも中華にもあうスープです。

※ 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・ｺｰｽﾚｼｮﾝ）で、**6月6日（月）～6月10日（金）**の間でお受け取りください。

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！段々と暖かくなり過ごしやすい季節がやってきましたね♪ そうしているうちにあっという間に夏。。。早いものです。今回は我が家のお子ちゃん達のお話をしたいと思います！（笑）
3才の息子と、2才の娘がいます。最近二人がハマっているのがお医者さんごっこ。。。（笑）
息子がお医者さん役で娘が看護師役。
会話が成り立っているのが面白く、息子はなぜか娘が保育園で使っていた手作りよだれかけを付けてお医者さんになりきっています。そんな感じでにぎやかな日々を送ってます。是非みなさんの可愛いお孫さん、お子さんのお話もお聞かせください♪

わたしのベスト3

結果発表

昨年度（4月～1月）、ふれんずクラブにお届けした試食商品の中から、「わたしのベスト3」商品を投票いただきました。たくさんの投票、ありがとうございました！
まだ召し上がられたことのない方も、ぜひ一度お試しください

第**1**位
【636票】

カカオを味わう
濃厚チョコレートケーキ



取り扱い：店舗で取り扱っています

濃厚さがやみつきになるおいしさ。

上品な甘みで大好きです。

チョコの甘さがちょうど良い。

しっとりした生地にチョコチップがたっぷり！



第**2**位
【483票】

ゆずはっさくネード

取り扱い：店舗・共同購入(次回6/4回)で取り扱っています

甘酸っぱさにハマってホットひと息。

アイスでもすっきりビタミンたっぷりな感じです。



第**3**位
【458票】

生乳づくり
美しヨーグルト

取り扱い：店舗・共同購入(毎週)で取り扱っています

美味しさに感動！！

味が濃くて舌触りがとてもなめらかです！



「コープかがわSDGs行動宣言」 作成しました！

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

SDGsとは「地球や社会が抱える問題を解決するため、国連で採択された17の目標」のことです。

このように聞くと難しいかもしれませんが、みなさんがしているふれんずクラブでの人とのつながりやおしゃべりも、生きがいや安心につながるSDGsの取り組みなんです！



「未来につながるやさしい暮らし」に向け、一人ひとりがそれぞれの課題に向き合い、できることから行動してみませんか？

