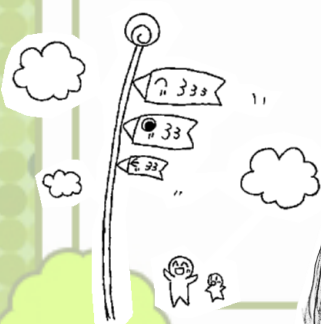
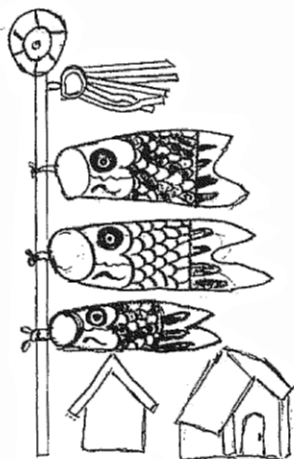
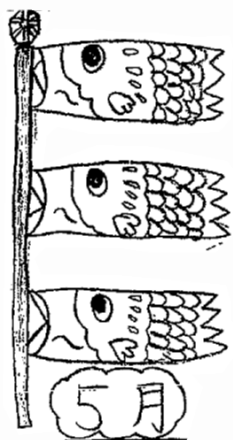
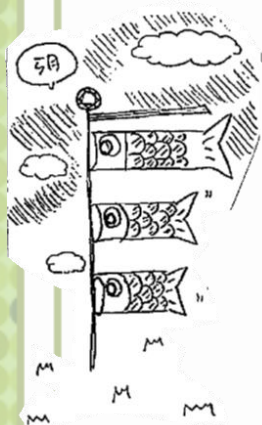
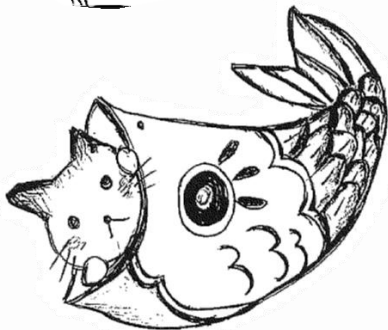
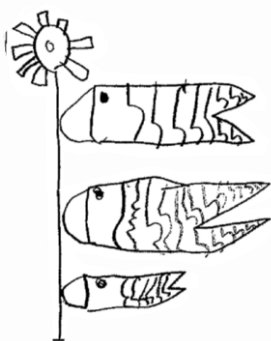
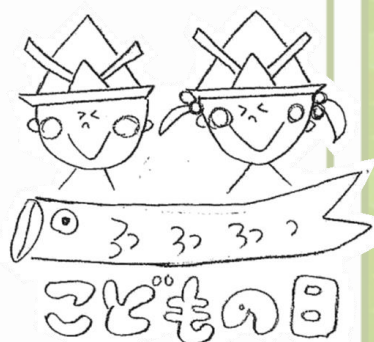
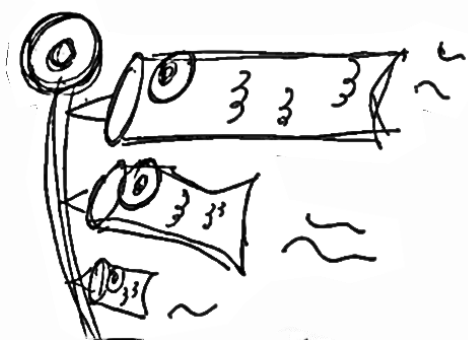


ふれんずクラブ通信

NO.26

2023年



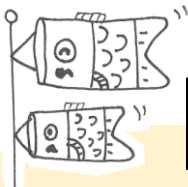
facebook



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「おしゃべい」が広がりました！



夫 あるある

オット！

- 娘が3人帰省して、家族5人で食事しに行くことになり、車2台で行こうかと思ったら、主人が皆で一台で行きたいと…。娘たちは「えーっ」と言いながら乗ると、とっても狭くて大変でした。お父さん、一緒によかったんやな〜。と。

【すみれ】

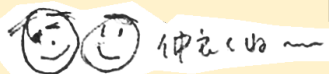
- 主人あるあるについて

- ・ 妻が歯磨き中や食事中にちょっと大事な話やメンドーな話をしてくる。（なぜ、待てないのか？）
- ・ できあがったばかりの料理に味見する前にソースとかかける。（なぜ、一口食べてから足すようにしないのか？）
- ・ 明らかにつながっている名もなき家事を、一連の流れに組み入れないのか？

【ローズマリー】

- 毎日夫といるとストレスを感じますが…という方のお話でないですが、母親が入院している間、父はとてもさびしそうで、退院してから介護に一生懸命頑張っています。

【焼きたてパンを食べる会】



- いつも決まって話している間に主人への不満！（悪口？）に。気がきかない、ものを言わず「うん」「ううん」のみ等、やっぱりこの会がないとストレスたまー!!ここでストレス発散できて、また家でおだやかに生活できるわーなどと主婦の悩み解消の場にも一役かっています。

【すいーとぴー】



α 世代の子どもたち



- 「最近中学生・高校生も私的に出掛ける時はお化粧をするらしく、そんな姉に憧れる小学6年生の孫にお化粧品を買ってやるとすごく喜んだ」という話が出た。令和の時代を生きる子ども達、世代はどんどん変わっているんだと実感した。

【菜の花】

- 一緒に来たお子さんの、目の上が赤かったので腫れているのかと思ったら、アイシャドーとことでびっくり。小さい子向けのグッズも増えて、幼稚園のお姉ちゃんはブルー系、下の子は赤や茶色と好みに合わせて買って楽しんでいる、と聞いてほほえましかったです。

【タヒ〜女】

孫は本当にかわいいのヨ♡

- 班の中の1人が京都旅行に行ってきた。大学に行ってる孫の案内でした。

【庵治11】

- この間、孫（男）の通っている大学で落語の若手講演会があり大阪まで行って来ました。1回生でありながら落語家として他の人の出ばやしやの三味線を弾いたり本当に高校生の時のもの静かな出しゃぶり感のなかった孫がここまで出来るのかと感動して涙が出ました。たくさん笑わせてもらって楽しい1日を過ごしました。

【松東ナイン】

- 娘の受験のために、実母がわざわざ滝宮天満宮の御守りやらえんぴつやらいろいろ届けに来てくれました。プレッシャーになるといけないから、と連絡もせず会いにも来なかったのに、試験一週間ほど前になって…余計にプレッシャーになるよね、気持ちはうれしいけど、と。ただ、自分の孫になったら…とみんな想像したら、同じような事をするような気がするわ〜と。孫を思う気持ちはみんな一緒なんだなあ、と。

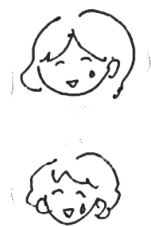
【スマイルフラワー】



息子もかわいい♡

- 今回は2月にベトナム旅行とついでに息子さんに会って来たIさんのお話を聞きました。ベトナムへ出張している息子さんにも無事に会えたとのこと、良かったです。作りたての写真集を見せてもらって感動のおすそ分けしてもらいました。

【アナベル】



娘は……♡笑

- 娘の部屋の片付け、子育てと仕事で、片付けどころでないみたい。「片付けたら」と言ったら「片付いてる」と言われる。これでか？と思わず口から出そうになるのをがまんした。

【ももちゃん】

ふれんず バンザイ!

- 祝! 「ふれんずクラブ通信」 2 回目掲載!
みなさん回答ありがとうございました。

【小町】

- 一年間で初めて掲載してもらって、
みんなで拍手して喜んだ。

【コスモス】



- 孫の絵を載せて頂き、
ありがとうございます。
又、夏の絵を描いて
くれました。



【ひまわり】

- 今回で最後の「ふれんずクラブ」になりました。
皆さんお孫さんや親の介護でなかなか全員そ
ろって会える事が少なくなってきたので本年度
で「ふれんずクラブ」は卒業させていただきます。
コープさんのおかげで疎遠になっていた40
年来のママ友とも会う機会をいただき 2 年間楽
しい時間を過ごさせてもらいました。ありがと
うございました。

【青いバラ】

- 今月は今年度最後ということで 2 回集まりま
した! ふれんずクラブのおかげで月に 1 回楽
しい時間ができて、良かったねと話しました。
コロナで出かける事がいけないことのような
世の中になりつつあった時、ふれんずクラブ
の活動を知って、美味しいおやつをいただき
ながらリフレッシュ出来たし、ふれんず通信
も楽しかったです! お互いの都合を合わせる
のも大変だったけど、また来年度も頑張って
集まろうねと話しました。どんな年になるか
楽しみです! 後は、活動費の使い方をもう少
し考えようねと話しました。

【いちご大福(中部)】

- ママさんバレーがきっかけで知り合ってから約25年。その時の子ども達は結婚して
子どもが出来たり等、長い付き合いだねー
としみじみ。これからもヨロシクです!
いっぱい食べて、おしゃべりして楽しい老
後を共に過ごしたいです!

【いちご大福(東部)】

いつでも帰ってきてね!
まってまーす♡

くすっと笑える? エピソード

- お菓子5枚入りを3人で分けるのにどうすれば?
ジャンケンをしたらと生協の人の案で、久し振
りに真剣にジャンケンをした。久しぶりの笑い
であった。

【若作り】

- 最近物忘れがひどくなって困るわ~
アスパラガスを半量使い残りを探したが見つ
からず、あわてたよ。冷蔵庫のとびらの内側に立
てて入れていたわ~。これから先が思い知らさ
れるわ~!! 人ごとではないよナ...

【福寿草】

- 金、金、金の話でした。
ここのランチは高いのだ、前回より300円上
がっているだのおばさん達の話は金の話し
で終了しました。

【四つ婆】

特別御開帳あるよ

- この間、NHKで善通寺の特集していました。
ちょっとしたお出かけ良いですね!

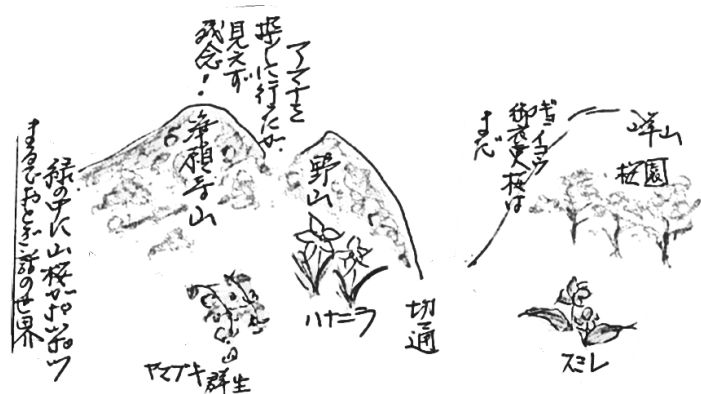
【毎日いろいろある】

エミュー続報!



- 自身のエミューの卵の話... 3/18現在2羽孵り
ました。鳥インフルエンザがまだ流行中なの
で、鳥は見せていませんが、卵を見せて驚か
せています。1個550g~590g くらいあり
ます。

【アフタヌーン】



【たんぽぽ】

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。

花粉症つらい…



- 花粉症の時、症状が楽になるお茶や食べ物は??

【ミュージン】

- 花粉症の防ぎ方教えて。

【令和】

ムシ対策



- そろそろあたたかくなってきたのでみなさんがしている虫対策おしえてほしいです。

【YU'S】

- 暖かくなってくると台所付近にアリが入ってきます。アリ退治の薬剤を使っても効果なし…アリの退治方法、是非教えて～

【ビッグフット】

みんなの防災意識



- 『南海トラフ巨大地震』のテレビを見た話で、防災に関心はあっても備えは十分でないな～！ということで何からでもしとかな～、という話になりました。みなさんどんな事されてますか？

【さんばば】

- 災害に備えてローリングストックしているもの教えて下さい。

【ひまわり】



料理法教えて～

- お魚料理のレパートリーがすくなくて困っています。簡単でおいしいレシピ教えて下さい。

【けんちゃん】

- きくイモいただきました。どの食べ方がおいしいですか？

【シャルドネ1】

活用法

- 去年のそうめんがまだ残っています。本格的な夏が来る前にどう調理したらおいしいですか？

【おひさま】

- 春菊のおすすめレシピにサラダがありますが私は生で使ったことがありません。サッと熱湯をかけるとか油でいためるとかします。みなさんどうしていますか？

【いいね】

- 〈国産野菜のみじん切りミックス〉ミートスパゲティ、チャーハン、ハンバーグ、キーマカレーによく使っていますが、他にどんな料理に使っていますか？

【ハシハマ】

ぬいぐるみ どうする？

ぬいぐるみ（大・小）に見向きもしなくなった今、実家にはたくさんあり過ぎ場所を取るので押し入れの中に入れていますが皆さんどうされていますか（孫4人のばあです）

【仲良しファミリーズ】



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＞

【オークランド】さんへ

7千家電

- たこ焼き器
- 電気圧力鍋
- ホットサンドメーカー
- フードプロセッサー
- 1人掛けチェアにセットするマッサージ機
- ブレンダー
- 電気ケトル (ティファール)
- 台湾発「大同電鍋」
- 精米機
- コーヒーメーカー (ネスカフェ バリスタ)



【和み】さんへ

みんなで...

- カードゲーム
- あやとり
- トランプ
- なんじゃもんじゃ
- レシピ
- GENIUS
- 人生ゲーム
- フラワーアレンジメント
- 色塗り交換 (線画を描いて渡す)



【まるママ】さんへ

大根の葉の利用法

☆「ふりかけ」にする

- ・ (茹でて)きざむ
- ・ ゴマ油で炒める
- ・ しょう油
- ・ 酒
- ・ みりん
- ・ 塩
- ・ ひき肉
- 菜めしの具
- ・ ゴマ
- ・ かつおぶし
- ・ しょう油
- ・ 昆布茶
- ・ そうめんつゆ

- 大根の葉は栄養があるので5mm位に切ってごま油を少し入れ、ちくわ、肉 (アサリ、ベーコン) その時にある具材を入れる。みりん、砂糖、しょう油でレンジで数分間でできます。一品出来ますね。

【ひまわりクラブ】

- 少しゆがいて小さく切って、ゴマ、チリメン、かつおぶし等を入れて油やゴマ油で炒めます。ふりかけにしたり、三色どんぶりの一品にしています。

- フードプロセッサーでみじん切りにして、小麦粉と混ぜ平らに伸ばしてオーブンで焼いてクラッカーを作ります。なかなか好評です。

【いきいき】

【アジュンマ】

【ふなっちー】さんへ

米寿のお祝い

- 食事会
- (高級な)寝具
- 記念写真
- キャンディレイ
- エプロン
- 名前詩
- バラの花束
- 似顔絵



【おひさま】さんへ

マスクの擦れ

- 今月末に美容外科でシミ取りレーザーします。

【フラワー】

- 鏡を見ないことにしよう！
気・に・し・な・い♡

【アナベル】



ピスタチオとカシューナッツの 厚焼きせんべい

- 食べた子どもが一言「うまっ」にやりと笑っていました。食べてからのみこむまで無言で、好みじゃなかったのかなと少し心配になりましたが、逆ですごく美味しかったです。

【はあと】



- 甘さひかえめながらボリュームたっぷり食べごたえあります!!

【レインボー女子会】

- 香ばしアーモンドの厚焼きせんべいを気に入って良く購入しているので、新しい味が出て嬉しかった。パッケージの高級感が手土産にもなる

【タヒーズWEST】

- この商品は店で最初に見た時、「高い!!」って思いました。でも個包装だし高いから1枚でやめとこうって、がまんできます。安いおかしだとバクバク食べてしまいます。

【クーちゃん】

- ちょっと年配の私たちにはそのままかじることはできないので（歯が欠けると大変!!）手で割りながら食べました。

【宇多津ヌーピー】

たくさんの
お返事
ありがとう!



これ、ええで!

【ねこりゅう】さんへ

☆べんりで酢

☆だししょうゆ

☆野菜たっぷりドレッシング

☆深煎りゴマドレッシング

☆メープルキャラメルクロワッサン

☆チョコ坊たち

☆ビーバーくんの丸太チョコ

☆ちょっぴりビターなもち麦パフチョコ

☆こだわりおかき（しお・しょうゆ）

☆ハイシャレル（クオリティ）

☆大山高原 生クリームヨーグルト

☆味一番ラーメン しょうゆ

☆鍋用ラーメン

☆ミニパック緑豆春雨

☆ギョーザの皮

☆紅茶のシフォンケーキ

☆枝豆がんも

☆かぼちゃのほうとう



☆ポテト・ハッシュドポテト

☆キムチん。

☆さくらたまご

☆だいずたっぷりとうふ

☆油あげ短冊

☆冷凍ごぼう

☆しそ昆布

☆すじ切りササミ

☆すこやかハーブ鶏モモ肉切身

☆豚の細切れ

☆牛バラ切り落とし

☆豚肉甘味噌炒め

☆黒酢うまか酢豚

☆ビビンバの素

☆うるおいミルク

☆キッチンソフトスポンジ

☆ゴキブリキャップ





今月のお届け商品

●CO・OPオクラと海藻のおみそ汁 5食入り

●賞味期限：540日

●アレルギー：大豆

価格：368円
(税込 398円)

おすすめポイント

- ①三陸産の茎わかめとめかぶにオクラを加えたフリーズドライのみそ汁です。
- ②ネバネバとシャキシャキの食感が楽しめるおみそ汁です。



次回のお試し商品

●CO・OPグリーンキーパーコンパクト 180組×6パック



再生紙100%のソフト
パックティッシュです。

※ 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・J1ステーション）で、
6月5日（月）～6月9日（金）の間でお受け取りください。

ふれんずクラブ事務局
武上のつばやき



みなさんこんにちは。ふれんずクラブ事務局の武上（たけうえ）です。急に気温が夏日になったり、大雨が降ったりなど、不安定な天気が続きますが、引き続き体調に気を付けて過ごしていきましょう。さて、最近の私の悩みとして「運動不足」が目立ってきたかなと感じています。学生時代は平気だった犬の散歩をただでさえ凄く疲れるので、今後は少しずつ「身体づくり」を意識しようと思いました。また、私宛てにふれんずレターでのお返事をいただき、ありがとうございました。これからもふれんずクラブ事務局として頑張っていきます。よろしくお願いします！

組合員さんの声を聴いて
実践してみました！



新玉ねぎの 炊き込みご飯

作り方

- ①お米を洗って30分程おく。
- ②水、コンソメ、しょう油を入れ、
玉ねぎは十字に切れ目を入れて
真ん中に置いて炊く。
- ③炊きあがった後、バターを
入れてかきまぜる。

材料（4合分）

- ・米 : 4合
- ・コンソメ : 10g
- ・しょう油 : 小さじ4
- ・バター : 20g
- ・新玉ねぎ : 2個



バターの香りが
良い感じ！

玉ねぎは食べやすい
大きさにカットして
入れても良いかも！

コープかがわからのお知らせ

《ふれんずくらおも会を開催しました》

- 4か所の店舗にて他のふれんずクラブとの交流をしました。
それぞれおしゃべりや料理などをして盛り上がりました。



コープー宮



普段のふれんずクラブの活動や、聴いてみたい
ことなどをみんなで話しました♪

コープ観音寺



遠くからやってきたふれんずクラブの方も
いました。また機会があれば参加したい！

コープ郡家



ふれんずクラブ通信に載っていた
「みそ玉づくり」にみんなでチャレンジ！

コープ志度



お茶菓子を囲みながら賑やかな時間を
過ごすことができました♪

◎ 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

