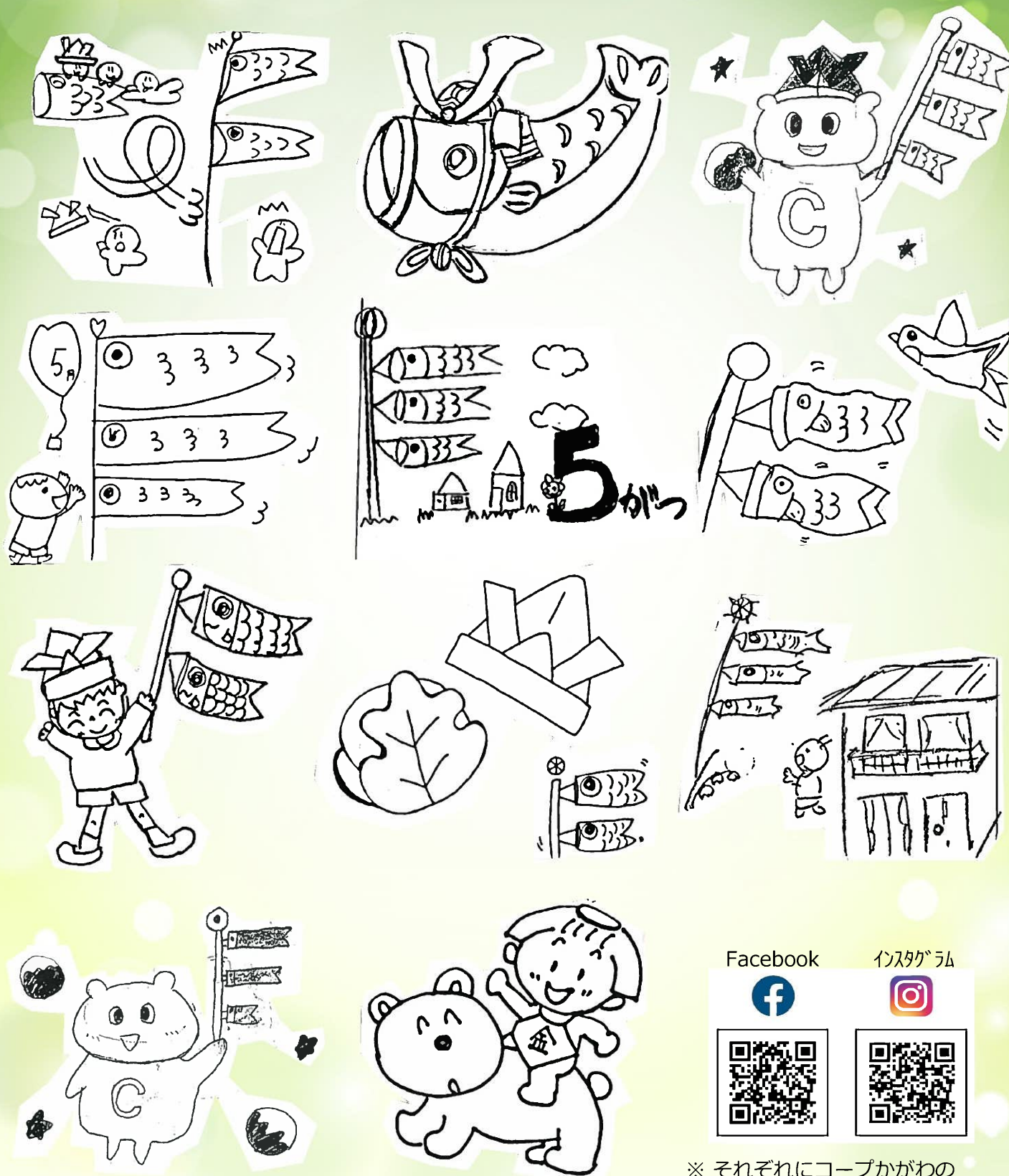


ふれんずクラブ通信

NO.38

2024年



Facebook

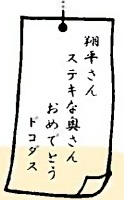
Instagram



※ 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☆



たくさんの「おしゃべり」が広がりました！



ハマってます

- お友達の影響で韓国ドラマにハマっています♡ 「ス」や「ソ」など名前が短いのが、よく使う表現に日本とは違う文化を感じながらキャラクター言ってみました!!

【おねえさんず】

- 最近コープのお店めぐりをしている。同じコープなのに個性があっておもしろい。特に牟礼のお店とか見てても楽しい。太田に無印良品が入ったし、産直もあって1回で3度おいしいみたい。

【香川パートナーセンター】

- ハギレリースを作るのにハマっています。たくさん作っている人々にプレゼントしています。とても喜ばれます。100均材料で作れます。

【こりんご】

- ガーデニングクラブに入って、いろんな人とふれあい刺激を受けている。「うさぎのしっぽ」という言葉をきいて、実際にその植物を知ることができた。草抜きしたり、屋上庭園の手入れをしたりと毎回土をいじりながら、心身ともにリフレッシュできている。

【コスモス】

- 推し活の話も♡推し活は若返る!!

【あさみーず】

- 青春18きっぷで小旅行。朝一高松を出ると、

①神戸元町中華街でランチ

②京都嵐山を散策

③岡山の岡山城から桃太郎線で最上稲荷→総社→倉敷

帰りに時間があれば高松オルネでひと息。

大阪城、姫路城の桜も見逃せない。

①②③は行ってみたよ! ③は15,000歩歩いて足が棒になりました。お城見学は思った以上に歩くので健脚が必要です。

【金1】



さめき方言

- 方言(讃岐弁)で他県の方が納得できない事があると言うので聞いてみると、帽子をきる、手袋をはくと言う事が不思議だと言われ、また数をかぞえる時「数を読んで」と言う、「数はかぞえる」と言うのだと若い人に言われてなるほどと思った。

【中川原3班】

ちょっと言わせてー

- 仕事でのトラブルや不満を話し合ったり、家族の話や亡き姑の昔話などで盛り上がりました。私達の世代(60才代)は姑にさんざん仕えて、今度は今の嫁さんに気がつかって、さんざんな世代のようだと話し、がっくりです。損な世代みたいです。

【米米クラブ】

- 子どもたちは旦那に見てもらって、おやつとお茶を飲みながら話していました。子どもの遊び場の公園もどんどん少なくなり、あってもボールが使えないなど制限があったり、室内で遊べる場所も料金がいたり、予約制だったり…。ほんと子育てしづらい時代ですね👉

【YU'S】

- 子どもの犯罪が昔とは違ってきてるね…。SNSとか影響が怖いね。お金の感覚もおかしい。友達づきあいも変わってきている。悪い事を悪いと思にくい世間になってきている。ちゃんと叱れる大人がいない。

【M'sクラブ】

- 主人と一緒に買い物に行く時、一緒に買うより別々で色々見た方が楽しい。ついてきてもあまり役に立たない。

【平松柚多】

- 男は食べる事ばかり、少し前に朝食が済んだと思ったら昼は昼で「何を食べるんや」とか…。「作る身になってほしいもんやなあ」そうそう、うちの旦那もとか…。「男って身勝手すぎる、うっとおしいなあ」って、好き放題におしゃべりしました。

【アート】

- お子さん(赤ちゃん)を子守しているご主人のことを褒めたら奥さんに「それ、昭和です」と言われてしまった。お母さんが子守しても誰も褒めてくれません。たまに子どもを見たからといって褒めるなんて全く昭和の人の考え方だと言われてしまった。よく考えてみればそうかもしれないと思った。

【みなとさくら】

- 自治会をやめる人が増えた。今まで通りいらない自治会が面倒なのかも。先細りを食い止めたい。

【本山1班】

- 町内にお好み焼の「じょんならん」というお店がオープン。讃岐弁でじょんならんは「自由にならない、思い通りにならない」とか。その他 おかっこ→正座、めんめ→自分よおけ→たくさん とかおしゃべりしました。

【スマイリー】

美味しいヨー

- 焼豚玉子めし(今治のご当地フード)簡単にできるよー。焼豚を買ってきてソラチの豚丼のタレにからめて、玉子焼きをのっけておわりー。

【たつかわ みっきー】

- コーブ太田のちらし寿司に金時豆入りと書いてあった。香川の郷土料理かぁ〜?

【香川パートナーセンター】



身体の話



- 姉が階段から落ちて大変なことになり入院しました。でも回復力が良いのでびっくりしています。

【思いやり】

- 体調について
 - ・ 季節の変わり目か、あんまり体調が良くないです。病院に通っています。
 - ・ 県外から孫達が帰って来ているので、毎日が忙しく無理しています。
 - ・ 先月、喉を痛めたのがなかなか治りません。病院ばかり行っています。

【フラワーズ1】

- 何かをまたごうとして足を上げたつもりが、ほんの数cm上げ足りなくてつまづいてこけそうになりました。これでこけてたら足、骨折しとったかもしれないなあ。気をつけよう。

【びすけっと】

- 文字を書くことが減ったので漢字が出てこない。
 - ・ 読めても書けない。
 - ・ 文字がきれいに書けない。
 - ・ スマホで入力するのも遅いのに書くことまで…。

【こよん こよん】

- ネットで調べる。便利だけどストレスになる。膝の手術をすることになったメンバーさん。手術は怖い。ネットで色々調べる。ますます怖くなる。そして更に調べる。もう負の連鎖。でもやめられない。気持ちは良く分かる。でも上手に使おう、文明の利器。

【もんぶらん】



ちょっといい話

- 95才になる元気なおばあちゃんは、毎朝ラジオ体操に出かける前にはパックをしてアイシャドウをするほど化粧に熱心な話を聞いてびっくり！私いつお化粧したかしら？

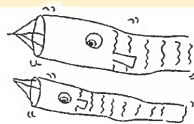
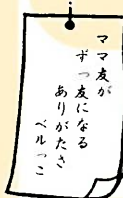
【さんババ】

- 嫁いで30年…今では実家より住み心地よく「住めば都」というのはほんとですね…。ご近所さんとの関係も良し、自治会のありがたさも感じ、いい所だなあ〜とつくづく思ってます。

【美人】

- 活動費を使って『ふれんずクラブお楽しみ袋』を作りました!!グループのみんなが書いてくれた今年度のベスト3のアンケートをもとに、好きなものをつめ込みました☆

【やしまむら】



3月号のイケメンバイト君

- うどん屋さんへあの男の子、見に行った人いたみたいだよ。かわいいよね、小さくって。

【楽しもう】

- かなくま餅の彼に会いに行きます(笑)

【プライモディアルポーチ】



フキ情報

- TV見たんだけど。靴でガムを踏んだ時に、スーパー等のレシートの印字の部分貼りつけるとガムがきれいに取れる!!皆に教えてあげたい!

【会いたかったよ!】

- 卵を割って「黄身」を取り出したら殻の中に少し白身が残っているのを取り出し、手にすり込むと手の荒れ方が違います。卵を使うたびにやってみて下さい。

【さくら】

- うちでは農家で30kgの紙の米袋がたくさんできます。紙袋が3重になっているので分割してマルチ代わりに畑に敷いています。スイカにメロンに…。後片付けはいりません。ほっとけば土に還ります。

【ここもも】



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。

マヨネーズは無敵

マヨネーズは無敵だと思いますが、ディップには何を混ぜるといいでしょう？(今のところスイートチリソース、ゆずこしょう、マスタード、明太子…他には？)

【ガーベラ】



おすすめ作品



昔のドラマや映画で、コレは絶対に見ておくべき!! というおすすめ作品を教えてください。

【お笑い女子会】

無印のレトルト商品

無印のレトルト商品のオススメ教えてください！

【けんちゃん】

無印良品

ストレッチする方法

仕事で座りっぱなしが多いです。イスに座ったまま、まわりにバレずストレッチする方法ありませんか？

【I+'s】

たけのこの保存方法

たけのこの保存方法を教えてください。

【松東ナイン】



保冷剤の捨て方

保冷剤が溜まります。何ゴミで捨てるのか教えてください。

【本山1班】



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＞



モーニングいきたい♡ 高松市・さぬき市方面

【米米クラブ】さんへ

● ブレーメン【さぬき市長尾】

● 暮らし商店ごんべや【津田町】

● 珈琲 萌木【郷東町】 ☁ 窓からの風景が最高！

● アンデルセン【牟礼町】

高めだが
ボリュームあり！

● ロッキー
● オレンジハウス } 【綾川町】

● 珈琲美人 文月【木太南小学校近く】

● もりや珈琲【三木町】 ☁ コーヒー、パンが美味しい

● カフェ アンジュール
● 喫茶 ジュネーブ } 【東かがわ市】

● chafu(チャフ)【長尾街道沿】

● パティスリー パータボンブ【木太町】

● cafe REI【屋島中町】

● コメダ珈琲、びっくりドンキー、ガスト
グッドネイバーズコーヒー、ドンキー(カフェ)





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〉



アプリ

家計簿つけてますか？

【おかげさま】さんへ

ノート

- 「らくな家計簿」っていうアプリを使ってます。【みんしば】
- 私は「マネーフォワード」アプリ無料なのでその時に入力すればOK。見やすいので便利です。【ゆるふわ】
- パソコンでエクセルの表にレシートの金額を記録しています。項目はざっくりと。食費、日用品、衣料品、医療費、交通費、交際費、通信費、税金。集計は記録に慣れてから。どちらかという日記代わりにはしてます。【HAPPY3】

- 大学ノートにざっくりとその月の予算(食費、雑費分けて)書いてます。
- 30年余り「白ゆり家計簿」を使ってます。シンプルで使いやすいです。【かるがも】
- 「かんたん年金家計ノート」年間の行事や支出予定一覧表や決算シートなど使いやすいです。ちょっと考えてお金も使うようになったかな!?【瀬戸の3世代】
- マンスリー手帳にざっくりその日使った金額を書いて家計簿つけてます！キッチンに置いて寝る前に金額を整理しています。【ゆるふわ】

チョコザップ
気に入ります

【HAPPY3】さんへ

- お店によってサービスやマシンが違うそうなので、通いたい所にあるかどうかキチンと調べる必要があるみたい。遠くまで行かないとだと続けにくいよね。【ちゅーりっぷ】
- チョコザップいいですよ。気楽に始められるから月々の金額も安い。【なかよし】

たくさんの
こいのぼり

【おひな】さんへ

- 昨年、小豆島の土庄町にある旧戸形小学校近くの海岸でこいのぼりが海の上を泳いでいました。海風は勢いがよくて気持ちよかったですよー。【てんとう虫】
- 「道の駅 滝宮」でしてますね。【ハビタート】
- カメリア温泉近くの門入ダムで見れますよ♡【おねえさんず】
- 三豊市「不動の滝カントリーパーク」3月10日～5月5日まで約40匹のこいのぼりがおよいでいるそうです。【フラワーズ1】

終活について

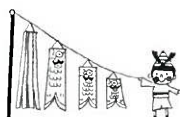
【y'sハウス】さんへ

- 夫が心疾患で急死したため、私自身は息子夫婦が困らないよう常に言葉で伝え、ノートに記録しています。【バラ】

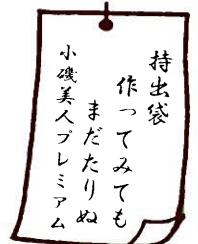
災害袋の置き場所

【にこにこ】さんへ

- 玄関、靴箱、家の2階、外の物置、車の中、倉庫、家の軒下、ベッドの横にスニーカー
- ストッキングに通帳を入れて、いざという時に身体に巻く。
- 3カ所くらいに分けて置く。



- 玄関と寝室(枕元)に分けて置くといいですよ。【こうのとりの】
- 食品と水などは2階に置いています。【宇多津ヌーピー】



コクと旨みの中華そば しょうゆ味



- チキンベースのすっきり味で美味しかった。色々な野菜をごま油・塩・コショウで炒めて、卵と一緒にラーメンの上にのせて食べると栄養バランスもばっちりであり美味しく食べられました。また食べてみようと思いました。

【小磯ミッキーズ】



- スープ、麺ともに美味しい。
- のど越しも良いし麺はコシもあり、しょうゆ味が良い。
- 麺がツルツルして良い。
- 子どもが食べても辛すぎないスープで大満足でした！

【チームにこにこ】

- 袋麺あなどれません。麺のかたさもスープの濃さも自分好みにできて、残り物の野菜やきのこをのせると立派な一食に。価格も安いしストックに最高。麺のつるみ感とスープのしょうゆ味の香りがよい。鍋のメにもよさそう。

【あぷりこっと】

トッピングいろいろ

- 味つけのり
- お肉
- 太ネギ
- 天ぷら
- 焼き豚
- ちくわ
- もやし
- にんじん
- きくらげ
- パクチー
- ゆで卵
- 菜花
- キャベツ

これ、ええで！



☆C0・OP白あえベース

ほうれん草の白和えを作りました。コープの商品の中でも好評な一品となりました。

【56プリティウーマン】



掲載予定
5月4回

☆山彦 酢豚セット

あげなすとあげじゃがを入ると美味しい。



次回予定
5月2回

☆C0・OPだししょうゆ

何にでも合うから、無いと困る。地方の子どもたちにせがまれて送っている。

次回予定
5月3回

【プライモーディアルポーチ】

☆C0・OPおいもがおいしい厚切りポテトチップス

FM香川で紹介されていたので、ぜひ食べてみたいということで、1袋ずつお土産にし、家族と楽しんでもらうことにしました。



☆無印良品のオイル「ヘアセラム」

どうしてか、死んで見えてしまう。田舎に無印良品が入った。そのオイルが良いらしい。



【あまから】

☆C0・OPたけのこたっぷり釜めしの素

雑穀米も美味しいよ。だしの味付けがやさしくて、とても美味しかったよ。食べてみてよ。

【福寿草】



《C0・OP 5種の野菜を使ったお子さまプレート》 (冷凍)

☆チキンカレーセット

カレーはコクがあって大人でも美味しく食べられました！かぼちゃサラダも甘くておいしかった！



☆とろとろオムライスセット

たまごトロトロで、小さい子でも食べやすそう！ブロッコリーの大きさ、ケチャップライスも程よい感じで子どもにぴったり！



☆ナポリタン&ハンバーグセット

味もしっかりしていて、パスタのゆで加減もよかった。グラタンもハンバーグも美味しかった！



【みっきー】

今月のお届け商品



CO・OPフェアトレード&レインフォレスト・アライアンス認証農園限定セイロン紅茶

- 賞味期限：730日
- アレルギー：なし

参考価格：278円
(税込 300円)

2g×25袋

おすすめポイント

- 生産農園限定、フェアトレード・レインフォレスト認証茶葉を使用したティーバッグです。
- ほのかな香り、マイルドな渋味、爽やかな味わいです。



次回のお試し商品

CO・OP油の吸収パッド 36個入



参考価格：368円
(税込 405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・JXステーション) で、
6月3日 (月) ~ 6月7日 (金)

の間でお受け取りください。

ふれんずクラブ事務局
なげうえ
武上のつばやき



皆さんこんにちは、ふれんずクラブ事務局
の武上です。先日、愛媛県新居浜市に車で訪
れました。自分の運転で県外に来たのは初め
てだったので、不安ながらも無事目的地へ到
着することができました。もっといろいろな
所へ行ってみようと思います！

皆さんからのふれんずレターを楽しみに
しています！



エリア会の紹介コーナー♪

エリア会とは、地域の組合員さんの「くらしづくり」を応援していく
グループです。商品を通して暮らしの交流をしたり、組合員さん
が参加したくなるような活動を企画したりします。

丸亀エリア

エリアサポーター募集中

丸亀エリア会は新しくなったコープ郡家の2階
で楽しく時短料理や商品の食べ比べなどをしてい
ます。寄せ植えやホクトきのこ学習会などが大人
気。「あれ、なん
だろう？」など
答えを一緒に探
してみませんか？



エリア会
の
みなさん

坂出エリア

エリアサポーター募集中

坂出・宇多津・綾川エリアのメンバーで活動
しています。気になる商品を使って調理したり、
メンバーのおすすめの食品や雑貨を試してみた
り、生活の知恵などを話して楽しく活動してい
ます！



エリア会
の
みなさん

みなさんが書いてくれた 川柳・短歌を紹介!!



かたづけよ
思うばかりで
手うごかず
みかん

我が孫の
成長ぶり
目にきざむ
仲良しファミリー



久しぶり
手紙書いたら
漢字出ず
おやこ

看護師の
かわいい仕草
孫に似て
金倉川園地



なにもかも
小さくなった
食品が
さくら

生協の
押し寿司食し
笑顔出る
ひまわり



かしわもち
景はにがいけど
おいしいよ
V3こけっぴー

終活と
言いつつ別の
ひきだしに
にこにこクラブ



コープかがわからのお知らせ

コープかがわに7人の新しい仲間が加わりました!



研修の様子



笑顔で元気よく頑張ります!

店舗で
惣菜盛り付け



トラックの
運転練習

◎ 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

