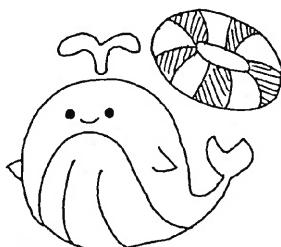
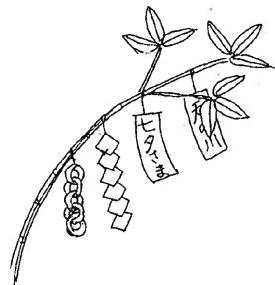
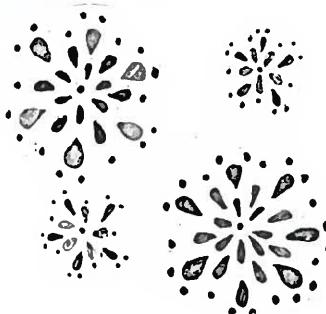


# ふれんずクラブ通信

NO.40

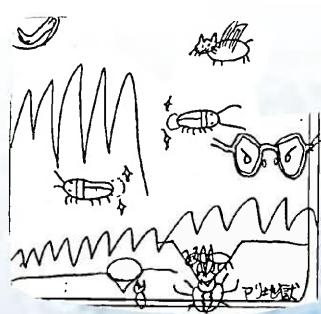
2024年



Facebook



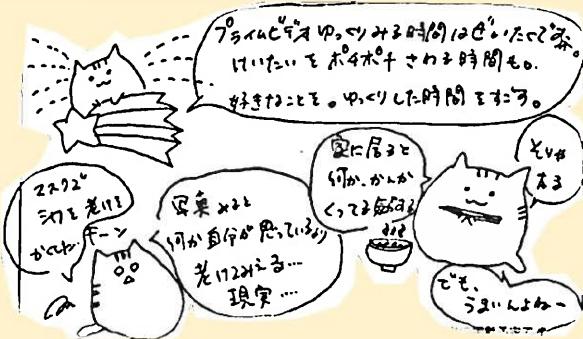
インスタグラム



※ 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☆

# たくさんの「おしゃべり」が広がりました！

## どの話でも盛り上がりそう！



【毎日いろいろある】

## クイズです !!

答えは4ページ  
にあります！

- クイズの問題もおもしろくてもりあがりました。  
1 : 信号機の電気代は誰が払う?  
⑦都道府県 ①警察署 ⑨国土交通省  
2 : もともとは男性が身に付けていたものは?  
⑦網タイツ ①ハイヒール ⑨ブラジャー  
3 : 回転寿司のテーブルは1秒に何cm進む?  
⑦4cm ①8cm ⑨12cm  
4 : うな重の松竹梅は何が違う?  
⑦うなぎの量 ①うなぎの質 ⑨ごはんの量  
5 : 落雷に遭うのは男・女どちらが多い?  
⑦男 ①女

【ワクワク】

## 夫婦だけの楽しみ方

- 高校三年生の子ども達がいる私達。子育てもそろそろカウントダウンに入り、夫との二人生活も意識するようになりました。楽しみなような恐ろしいような…(笑)  
同じ趣味などあればいいのでしょうか、会話も子どものことばかりでしたので何を話していくのやら…。両親を見ていると色々大変そう(笑)  
夫婦とはいえ適度な距離感が必要ですね。

【お笑い女子会】

- 老後(退職後)の楽しみ方  
我が家は昔からアウトドアが大好き。今は子ども、孫も巣立ち。今ダ！親の介護がまだない今！二人でキャンプ旅行三昧。ケンカ一つもせず、楽しんでいます。人生最後は夫婦いつまでも元気で楽しみたいです。【ぴんくのネクタイ】

- 孫は可愛いけど「おもちゃお片付けしそうね」とか言ったら「バアバ、あっち行って キライ!!」トホホ…。ペットは無条件に待ってくれて、よろこんでくれる。忠犬だわって話になりました。【わくわく】

## お出かけしませんか

- いつもは飯野山に登っているのですが、綾歌森林公園にチャレンジしてみました。山道は整理されてるところもあり、比較的ゆるやかで登りやすかったです。城山山頂からは丸亀平野、飯野山が一望できます。山頂で飲んだセイロン紅茶も最高でした。

【山岳】

## 香川の島々

香川県の島でオススメを教えてください！  
理由も♡

【タヒーズWEST】

- ゴールデンウィークに小豆島でソフトクリーム巡りをしたという話題になりました。すももソフト、しょうゆソフト、藻塩ソフト、オリーブソフトを食べたけど、しょうゆソフトは今一つだったと言うと共感されました。そして、オリーブ園で売っているプレミアムソフトクリームが濃厚でコーンもクッキー生地で美味しいという話題になりました。ソフトクリーム巡りに行った日は肌寒かったので、家族は「もう甘くて冷たいのはいいわ～」ってなってたと話すると、ハチハチ珈琲のコーヒーも美味しいし、コーヒーが飲めなくてもその場で作ってくれるミックスジュースが最高だと教えてもらいました⑨

【チームあずき】

## お大師参り(本島)

毎年旧暦の3月4日に島の人達が祖先供養のため、淨財を集めて参拝者にお接待をする「お大師参り」が行われます。島内外から参拝者が訪れて島内にあるお寺、お堂等を巡ります。島の人々は小豆ご飯、お菓子、果物等で接待します。以前は接待カ所も30数か所ありましたが、年々島の人口も減少し今年は約10カ所で接待を行いました。

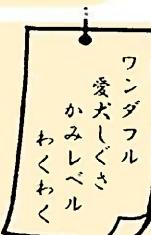
【生の浜会】

- 4月29日にチームのメンバーと伊吹島(島四国)に行きました。1時間以上歩くので不安でしたが、メンバーとワイワイおしゃべりしてたら急な坂道も大丈夫でした(笑)たくさんのお接待(ジュース、お菓子など)を受けて楽しい時間を過ごしました。

【チームにこにこ】

## まごはかわいい♡けど…

- 2才4ヶ月の男孫を時々あずかっています。本当に「じょんならん」という言葉がぴったり!!ほかに表現する言葉がみあたりません(笑)【すみれ】



## 植物を育てよう

### ● 夏の花について話しました。

- ・夏の花の代表ペチュニア系は、花が咲いたら一度切り戻しをすると次の花がたくさん咲く。
- ・切り戻した枝は花と余分な葉をとり除いて挿すと増やせるのでムダにならない。
- ・今まで花が終った夏の花は廃棄していたが、あたたかい室内で冬越しできる。実際、ハイビスカスとサンパラソルは冬越ししてほこつている。

【こずりん】

### ● ある女の子がトマトとイチゴをそのまま植えたって。種があるから芽が出てくると思ってたみたい…。

【すずкиング】

## 元気で楽しく長生き!!

### ● 80才のお誕生日を今日頂いたCO·OPファートレード＆レインフォレスト紅茶と一緒にケーキでお祝いしました。とても元気で草刈もされる方で私達も元気で長生きできると良いネ!! こうして時々集まっておしゃべりする事が脳の活性化にもなり良いよネ!! と会話が弾みました。

【TAMARIBA工房】

### ● 高齢者講習の通知書が来ました。運転免許更新の為の講習です。運転適性検査が終わり、いよいよ実車にある運転指導があり軽自動車しか運転した事がない普通車での運転指導がありドキドキしながらどうにか終わり高齢者講習終了証明書をもらいあらためて安全運転をしなければと思い、三人組のメンバーにも指導してもらった事を再確認した一日でした。

【三人組】

## 断捨離活動

### ● GWの様子を報告し合った。80代の祖母の所へ行った人は、部屋中溢れた服を見て、自分もそうならないようにしようと思ったよう…。すでに服いっぱいのため、次の日に断捨離しようと意気込んでました!! 子どもが大きくなって遊ばなくなったおもちゃ、着れなくなった服をリサイクルショップに売りに行きました。夏の旅行でのお土産代になりました♪

【おねえさんず】

## ふれんずレターをパソコンで!

### ● 今年から「ふれんずクラブ」に入会し、いざレターを書きかけましたが漢字がなかなか思い出せません。サラリーマンを引退して10数年、文章を書く機会もめっきり減りました。そこで様式の送付をお願いし、パソコンで書くことにしました。

【生の浜会】

## お料理あれこれ

### ● 新玉ねぎを頂きました。好きな食べ方は?

- ・お子さんが多い家はカレーに。トロトロでとっても美味しい。
- ・蒸し料理にハマっている家は、断然蒸す!! 甘くて玉ねぎ苦手な子も食べられる。だししょうゆをかけたり、かつおぶしなどで一品料理になる。
- ・減塩料理を頑張っている家は、丸ごとスープに。ご主人の健康のために♡
- ・結論として、美味しいものはなんでも美味しい。ということに。

【もぐもぐ】

### ● もやしってどう使う?

- ・かさ増しに重宝。栄養もあるし。
- ・焼いた餃子の中央に盛る。(浜松餃子風)
- ・お好み焼き(!)に入る。

【三条第2団地】

### ● 子どもは食べないと言っていたが、にんじん、小松菜でナムルにしたら、いっぱい食べた。

サラダもいいです。

【キャット】

### ● 家でシーマイを手作りする時に、どんな肉を使うか? 一般には、豚ひき肉を使うことが多いが、会員さんの1人が鶏ひき肉で作ってみたらおいしかったそうだ。今度我が家でも作ってみよう。

【ブルーコローバー】

### ● “それ、やってみよう”と思った1つに。

毎朝のみそ汁にきな粉大さじ2杯入れることです。大豆原料のきな粉は健康に良いと知りながらも、この利用法は知らなかったので早速やってみました。結果、いつものみそ汁よりコクがあり、とても美味しい、これなら続けられると感じました。

【水無月】

### ● ぜんざいといえば小豆で作るものだと思っていたたけれど沖縄のぜんざいは金時豆で作っていたよ。びっくり! おいしくてマネして作ってみたくなった。

【いいね】

## オススメ店

### ● 丸亀市柞原町に新しくオープンした「菓匠将満(かしょうまさみつ)」のみたらし生団子について。生団子というだけあって、すごくもちもちのびる生地でとてもやわらかく、たれも絶妙!! 手土産におすすめです♪

【郡家農産A】

### ● 香西東町に「Miracolo」というインド刺しゅうリボンのお店があります。種類も多くてめちゃくちゃかわいくてオススメです。麻のバッグにボンドで貼ったり、麦わら帽子に巻いたり…。テンション上がります♪

【やまだっこ】



# 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。

## ペットの預け先

主にペットの世話をしている自分が長期入院する場合、1ヶ月～2ヶ月預かってくれる施設は、どこがありますか？

【はさし会】



## アイデア教えて～

自家製の食品どんなものを作っていますか？(ちなみに私はどくだみ茶を手作りしています)

【ミーちゃんクラブ】

## みんなどうしてる？

横長のコープの商品が入ったビニール袋の活用法？

【おしゃべり会】



## どっか行く？

高校生(男子)の孫を旅行に連れていくとしたらどこがよいか？

【オッパ】

## 冷凍食品、何が好き？

コープの冷凍食品で美味しいかった、おすすめの商品が知りたいです。【郡家農産A】



## 困ってますか？

みなさんないですか？  
ご近所トラブル。

【トンガリ】

冷凍野菜に特化した本があります！



# ウチはこうしているよー <5月号のちょっと教えてーへの声>

たくさんのご意見  
ありがとうございます

## たけのこの保存方法

【松東ナイン】さんへ

- たけのこをゆでた後、砂糖をまぶしてジップロックにいれたら冷凍できますよ♡  
【おねえさんず】
- ゆでた「たけのこ」を煮沸殺菌したビンにつめ、水を入れてフタをかるくし、お湯に入れ、30分沸とうさせ、やけどしないように取り出し、フタをしっかりして、逆にしてさらに30分沸とうさせ、取り出して自然に冷ます。約1年間保存可能。  
●COOPのべんりで酢につける方法もあります。  
【若草】
- 味付けをした後に冷まし、ジップロックに煮汁ごと入れて冷凍室で保存する。  
【ギターズ】

- たくさんメンマを炊いて、小分けして冷凍したりプレゼントしたりします◎  
【やまだっこ】

- たけのこを薄くちょっと大きめに切って、カラカラになるまで干します(小さく切るとものすごく小さくなりすぎるので)食べる時は、水で戻して炒め煮のようにするとおいしいです。  
【アイフク～♥】

- 焼酎に漬けると一年経っても美味しいです。  
【アート】
- 冷凍したり、ゆでた後に酢に漬けると持ちます。  
【まいまい】



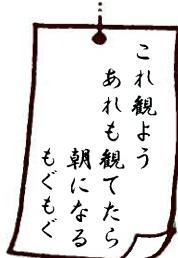
# ウチはこうしているよー

## 〈5月号のちょっと教えてーへの声〉

たくさんの  
お答えありがとう♡

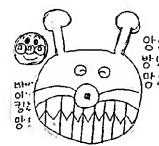
### 絶対見るべき!! オススメ作品

- |             |               |                       |           |
|-------------|---------------|-----------------------|-----------|
| ●コウノドリ      | ●レナードの朝       | ●鬼太郎誕生 ゲゲゲの謎          | ●砂の器      |
| ●グリーンマイル    | ●愛を読む人        | ●モダン・ラブ               | ●SATC     |
| ●ひまわり       | ●羊たちの沈黙       | ●スタンド・バイ・ミー           | ●コード・ブルー  |
| ●東京原発       | ●フォレスト・ガンプ    | ●いまを生きる               | ●ごくせん     |
| ●愛しててと言つてくれ | ●白い巨塔         | ●植物図鑑                 | ●チャングムの誓い |
| ●マイファミリー    | ●王様のレストラン     | ●スパイダーマン              | ●相棒       |
| ●日日是好日      | ●ディズニー映画      | ●雲に描いた月明り             |           |
| ●シンドラーのリスト  | ●運命のように君を愛してる | ●スパイダーマン:<br>スパイダーバース |           |



### マヨネーズは無敵 ティップには何を混ぜる?

- |        |            |        |
|--------|------------|--------|
| ●ケチャップ | ●らっきょうの甘漬け | ●アボカド  |
| ●わさび   | ●すりごま      | ●ツナ    |
| ●七味唐辛子 | ●梅干し       | ●玉ねぎ   |
| ●ポン酢   | ●アンチョビ     | ●ザーサイ  |
| ●みそ    | ●みりん       | ●ヨーグルト |
| ●しょうゆ  | ●べんりで酢     |        |
| ●黒コショウ | ●ピクルス      |        |



### 保冷剤の捨て方

【本山1班】さんへ

- ハッカ油を少し垂らして混ぜると虫よけに。

【ヤングばあば】

- 中身を乾燥させて保存すれば非常用トイレの凝固剤になるみたいですよ。

【なかよく】

- アロマオイルを入れると芳香剤になるよ。トイレに置いたりするといいよ。

【庵治11】

【おべんとう箱】

- お住いの地域によって捨て方は様々な  
ようなので、ご指定に従ってください♥

【もぐもぐ】

- 袋から中身を取り出して空き容器に入れて消臭剤として使っています。

【アフタヌーン】

- 切り開いてゴミ箱のにおい防止に使い、そのまま  
ゴミに出していますよ。

【ひまわり】

- 靴箱に入れておくと勝手に蒸発してくれます。

【サー・パス西室町】

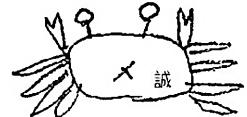
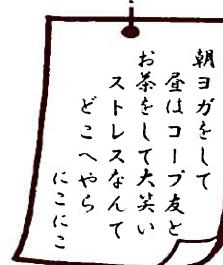
### バしない(笑) ストレッチ方法

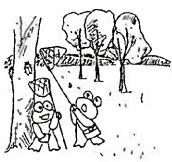
- ①椅子に座って机の下で膝を伸ばす。  
(1.2.3.4で上げて5.6.7.8で下げる)  
②太ももを上に上げる(①と同様)

【和楽会】

- 両方のかかとに力を入れて床を押し、  
つま先を浮かせる。
- 背すじを伸ばし、お腹に力を入れる。

【おしゃべり会】





## 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

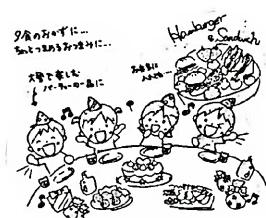


●ひと手間かけてロイヤルミルクティーにしました。牛乳(300ml~400ml)の中にティーパック4Pをいれて、とろ火で紅茶を出す。しっかり紅茶の色が出たら、はちみつ(適量)を入れてカップにそいで飲むと美味しかったです。

【V3こけっぴー】

●セイロン紅茶を使用し、紅茶フィナンシェを焼きました。茶葉を生地に混ぜ焼くことで香りよく美味しかったです。

【バラ】



●レインフォレスト・アライアンス認証という言葉をはじめて知りました。サスティナブルな商品も意識してみようかなと話しました。

【アロマティカス】

●ティーバッグに「熱湯を注ぎ1分30秒お待ちください」と書かれていたのが良かったです。静かにティーバッグをゆすることなく待てたのが良かったと思います。

【パッチ仲間】

●まず紅茶をカップに入れて、おすすめポイントの香り、マイルドな渋味、爽やかな味わいを心して試飲！その通りと納得しリーズナブルを追加しました。

【さくら】

これ、ええで！



### ☆CO・OPお魚ころっけ

安価だがあっさりしていてソースなどいらず、大ファンです。3袋購入しました。

【はるひか】



次回予定  
7月3回



次回予定  
7月3回

### ☆レンジ厚旨ッ!!メンチカツ ☆レンジで牛肉コロッケ

手軽で油を使わなくて良い。味はすごくおいしい！レンジで出来るのは使いやすい！

【白金風】

### ☆緑豆もやし

紙袋に入ったもやしは、シャキシャキしてとてもよかったです。登録しました。

【宮武商店】



毎週お届け

### ☆CO・OPれんこんのきんぴら

お弁当にあと少し何か欲しい！！という時にちょうどいい！という話になりました。

【うつわ】



次回予定  
7月3回

### ☆山芋とうふ

久しぶりにチラシで見かけて「あったよ！ あったよ！」 「おいしいよね」と盛り上がりました。

【ヤングばあば】



次回予定  
7月5回

### ☆CO・OP 酢のジュース

ざくろ酢＆クランベリーがおすすめ。安いし、飲みやすい。全種類制覇したい！

【たつかわ みっキー】



次回予定  
7月3回

### ☆あま〜い半田のミラトマト

なんとなんとあまくてびっくり！！今まで食べた事がない程です。トマト嫌いだろうと思える所がなく、おいしい果物の感覚で食べました。



【中川原3班】

### ☆CO・OPみそ熟旨即席みそ汁

主人も気に入って弁当のお供の仲間入りになりました。友人にも勧めたいインスタントみそ汁です。

【ラッキー】



次回予定  
7月4回

### ☆十勝めむろポテトサラダベース

便利でチンするだけで解凍でき、簡単にポテトサラダができる。

【マーガレット】



次回予定  
7月4回



## 今月のお届け商品

### CO・OPマイヤーレモンケーキ 8個入



- 賞味期限：60日
- アレルギー：小麦、たまご、乳、大豆

参考価格：338円  
(税込 365円)

#### おすすめポイント

- レモンピールに加え、酸味が少なくまろやかな味わいのマイヤーレモンを原料にしたピールも使用しています。
- さわやかな風味とほどよい酸味のある味わいです。



#### 次回のお試し商品

### CO・OP九州産大麦若葉のフルーツ青汁



参考価格：930円  
(税込 1004円)

1クラブ5本ずつお渡し予定です

※お試し商品、及び通い袋(通信・レター等)はご指定の方法(宅配・店舗・ココステーション)で、

**8月5日(月)～8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  
武上のつぶやき



先日、小豆島に行ってきました！二十四の瞳映画村に訪れ、フィギュアギャラリーや「からかい上手の高木さん特別展」を見ました。とてもゆったりとした時間を過ごすことができ、良いリフレッシュになりました♪

エンジェルロードも歩き、神秘的な雰囲気を味わうことができました。これからもいろんな場所に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。

##### 大川エリア

##### エリアソポーター募集中

さぬき、東かがわ市エリアで活動しています。エリア会では、おしゃべりしながらしたいことやアイデアをいろいろ発掘実行して、楽しい時間を共有しています。そんな仲間を募集中です。

エリア会の  
みなさん



##### 南部エリア

##### エリアソポーター募集中

コープ一宮店で楽しいこと、美味しい物が好きなメンバーが年齢層も幅広く活動中です。学習会や商品を試したり！新発見にワクワクがいっぱい♪楽しいこと、おしゃべりが好きな方、ぜひ一生に活動しませんか？

エリア会の  
みなさん



無印良品

人気のカレー  
シリーズ！

無印のレトルト商品

【けんちゃん】さんへ



- 無印のカレー！種類も豊富で、気分によって変えていきます。子ども用に甘いのもあって使いやすいです。

【カルテット】

- 王道の「バターチキンカレー」

【サーパス西室町】



- 「グリーンカレー」がおいしいよ。

【たつかわ みっきー】

- 無印のおススメ「キーマカレー」

【なかよしすずめ】

- 「こだわりビーフカレー」をよく利用します。

【すずкиング】

- TVで見ましたが  
「ミートボールのクリーム煮」  
+  
「粗挽き肉のボロネーゼ」  
+  
「ペンネ」



キャンプでもすぐ作れておいしいです。  
【な～みんず】

他にも…

- ルーローハン、おいしいですよ。

【桜花】



- キッシュがオススメです。 【クッキングママ】

担当者さんの  
オススメ

- 「ご飯にかける胡麻味噌坦々スープ」  
が本格的な味だけど食べやすくて  
おすすめです。

【郡家農産A】



- 時間がない時でもご飯にかけるだけで  
手軽に食べることができるシリーズです。  
胡麻味噌のコクと花椒の香りと豆板醤が  
食欲をそそります！

- 麺や豆腐にかけても美味しいです！



無印良品  
安養寺さん

## copeかがわからのお知らせ

### 《能登半島地震緊急募金のご協力ありがとうございました》

1月4日～6月9日まで  
お寄せいただいた募金額は

14,589,060円

となりました。皆様のご協力  
ありがとうございました。

いただいた募金は日本生活協同組合連合会に送金し、

- 被害の大きい自治体（石川県）への支援金
- 被災地での生活支援等の活動を行う民間団体等  
への支援金



として、被災地の支援に活用されます。

#### ◎ お問い合わせ先



生活協同組合copeかがわ

TEL : 087-835-6806

FAX : 087-835-6848

つながりづくり部

✉ : kumikatsu@kagawa.coop.or.jp

