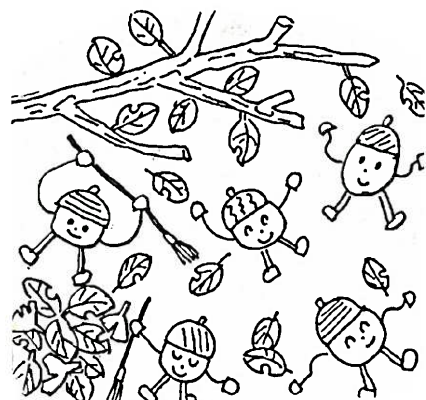
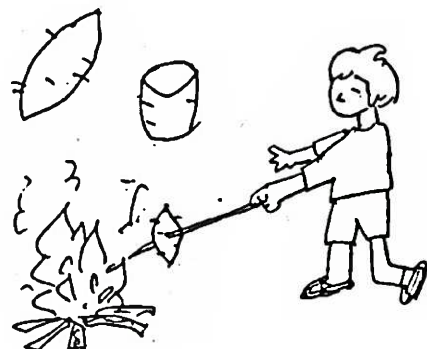


ふれんずクラブ通信

NO.44

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☆



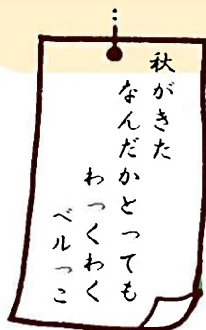
たくさんの「おしゃべり」が広がりました！

秋の楽しみ♡

- 秋の紅葉を見に、日帰りバス旅行の予定。パンフレットを前に、どこに行くか？何を食べる？何を見る？あれこれ話しながら中々決まらず、食欲を取るか？風景を取るか？大問題です…。

【なかよし】

- 近くの神社の秋祭りに自治会員、獅子組、子ども達と一緒に郷土料理「どじょう汁」で親睦を深めます。毎年恒例で公民館に30人あまりの人が集まります。当番の人がワイワイ言いながら「どじょう汁」を作ります。みんな笑顔と笑い声で一足早く公民館にお祭りが来た様です。



【ワクワク】

ほっこり いやし♡

- コープ太田に、20才くらいのイケメン大学生がアルバイトに来てくださっています。エプロンをきちんとして仕事をこなしておられる姿を見ると、笑みがこぼれてきます。学生さんのおばあちゃんの年齢と同じくらいかなと思って私は、心の中でいつも声援を送っていますよ♡

【PEAR】



気をつけて！

- いろんな詐欺がある。QRコードも気をつけた方がいい。レジ待ちとかでバーコード決済画面を出しっぱなしにしてはいけない。他人に写真を撮られて、それを支払いに使われる。写真なのでそこから詐欺グループなどに送られ、高額な買い物に使われたりする。画面を出して待つ場合、自分の体などにピッタリつけて、画面を他人に見せないように気をつけて！
消費者ホットライン「188」

【M'sクラブ】



ネット社会についていこう！

- 最近、ファミレスや回る寿司など、なんか気軽に入店できなくなった。というのも注文もタブレットだし予約だって携帯でするようになり、支払いも現金払いが少なくなり、ドンと機械が置いてある今日です。時代の流れについていけない。でもチャレンジしないと前に進めない。一人で入店はどうしても無理だね。何人かと一緒に勉強のつもりでチャレンジできたらいいかも。時代のはざまであがいている私達、これからもどんどん進んでいくであろうネット社会に不安を隠せない私達ですが、勇気を出してチャレンジしていこう。

【オバチャンズ】

- eふれんず：コープアプリから注文してみた。でも、スマホでは画面が小さく見にくいとのこと。若い子にはいいけれど、やはり紙のカタログがいいわあとのこと。でも、少しずつ使い慣れていけばいいかも、と思っているそうです。

【上林あじさい】



初めてのまかない☆

- 子ども達が学校の職場体験学習で、地域の様々な事業所・施設にお世話になりました。中でもカフェや食堂でまかないとしてお昼ごはんやデザートを食べさせてもらった子は、将来ここで働こうかなあと割と真剣に語っていました(笑)

【あさみーず】

おやついろいろ

- 皆がおばあちゃんあるあるで「はったい粉がおやつで嫌だった」みたいな意見をちょくちょく見て、食べたことないから大人になって初トライしたけど、おいしくてハマってます！

【つぼ】

- 懐かしいおやつ
昔は季節季節の行事に合わせて手作りおやつをいろいろと作ってくれた。揚げ菓子や栗餅、かしわ餅、半夏のはげ団子。おちらし、竹の皮に梅干しを入れたものとか…。忙しいのに母親がよく作ってくれたネ。

【ミーちゃんクラブ】

- 冷凍食品のおすすめ、参考になりました。試してみようと思います。レモンケーキをトースターで温めて食べる方法!!いいですね。冷やしたり温めたり、いろいろ楽しめそうですね。

【けいちゃん】

敬老のお祝い

- 敬老のお祝いをしました。当地区は75才になればお祝い品の引換ハガキが届きます。2年連続で虎屋の羊かんをいただきました。未だ敬老になっていない人も、虎屋の羊かんを目指してガンバロウ！と大人気です。

【久米山げんき会1班】



幸せの悲鳴

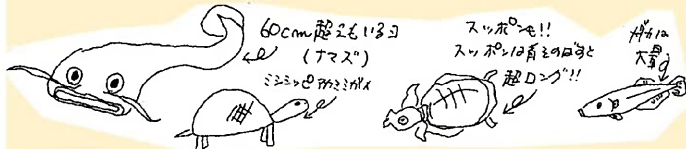
- 子や孫たちが近くに住んでいるので、盆だ祭りだというとき必ず集まって来る。大人数になるので出費がかさむ。老人2人の持ち出しが多くて苦しいと感じる。←近くに子や孫が住んでいない者にとっては、してやりたくてもしてやれないもどかしさがある。今は幸せと思わなくっちゃ。こちらにしてみれば、羨ましい〜んやで。

【春日ちゅうりっぷ】



予期せぬ遭遇

- 夜になるとやっと思さげやわらぐ。最近、子どもと一緒に19:00頃、夜の散歩へ。家の近くの水路にはナマズやカメやメダカがたくさんいます。ナマズやカメの数をかぞえながら歩くのがおもしろい。



【毎日いろいろある】

- 徳島から帰る鶴の田尾トンネルの手前で鹿に遭遇した。猿、ウサギには何回か出くわしたが、鹿にはびっくり!!一瞬、奈良かと目を疑った。次は何に会えるかなあ。

【若作り】

エミュー通信

- とうとう、ひなの毛色が黒の方が強くなってきました。産まれてすぐから、うりんこ模様みたいだったのに、ずいぶん大きくなったものです。力も強くなってきて、突かれると痛い。重さは多分5~6kgは超えているのでは？さすがに一番小さいのを除いて、膝の上に乗せるのはちょっとこらえてほしい…。エサの量もずいぶんたくさんになっています。

【アフタヌーン】

健康に気をつけよう

- 帯状疱疹になって大変な目にあったよ。激しい頭痛で始まって…。帯状疱疹と分かるまで大変だったこと。目の下にできた湿しんに皮膚科に行って初めて原因が分かって治療できたこと。頭痛も治まりました。皆さん、こんなことがあるんです。子どもの時の水ぼうそうを経験の方は、予防注射を考えるのもアリですね。

【アナベル】

- 「目」の話になって、年とともに薄くなるのは仕方ないこと。白内障の手術をした人、そこまでは悪くないが免許の書き替えの視力検査が次はひっきりなりそう…って人も。なるべく目を疲れさせないように、スマホやパソコンを見る時間を少しでも減らしたり、姿勢を良くして遠くの山々を見たり…と、少しは努力したいものです…。

【「K」の会】



通信 たのしみ

- 川柳を読むのが楽しみ。「うんうん、わかるわかる」と心がなごまされながら読ませていただいています。作って下さる方々、ありがとうございます。

【飯山トワイライト】

- イラストほのぼのしていて楽しみです。

【梅】

- 武上くんのつぶやき、楽しみにしています。

【元気モリモリ】



保護猫ちゃん



- 我が家に娘(保護猫)がやってきて3年が経ちました。片手に乗るくらい小さく弱弱しかったけれど、今では元気に育ってくれています。アイドル的存在です。とても可愛くて時には激しく走り回ったりと一人遊びもしています。今は人見知りが激しく、呼びブザーが鳴るたびに隠れています。主人が帰ってきてても、今いる場所からダッシュで逃げ隠れてしまいます。そんな天ちゃんですが、家族みんな大好きでたまらないです。

【チームあずき】



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。

おもちレシピあれこれ

やっぱり「おもち」のアレンジ
レシピ♡スイーツ系とおかず系。

【な～みんず】



地域の子育て

支援センターを教えてください。
0才児を遊ばせられる場所を知りたい。

【ひいな】

地域包括支援センター



大切な思い出

終活で古い写真がいっぱい
あります。どうしてますか。

【ナカゲショ、フレンズ】



こんな時どうする？

家族が作ってくれたご飯。嫌いな
ものが入っていた時どうしま
すか？

【郡家ココステ】



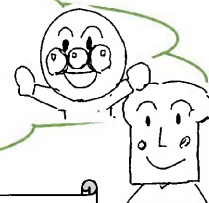
県によって違うのかな？

いなりずしの具、おすすめ
ありますか？

【アルとおともだち】



ウチはこうしているよー ＜9月号のちょっと教えてーへの声＞



変身！食パンのアレンジ

【きょうことゆかいな
なかまたち】さんへ

- カレートースト（マヨと前日のカレーを塗り、
チーズをかけて焼く）

【hanazono】

- ピザトースト（ベーコン、ソーセージ、コーン、
ピーマン、パプリカ）の具をのせているよ！

【はぴちゃん】

- 私は生クリームとあんこをのせて食べます。
ちょっとカロリーが多いけど。

【庵治11】

- うす切りリンゴ🍏を載せて、砂糖をパラパラ、
バターをちょこんと！トースターへ。あればシ
ナモンをパッパッと。最高に美味しいよ。

【タヒーズWEST】

- きんぴらごぼう、ポテトサラダなどの残り物
を挟んでサンドイッチにしています。オスス
メですよ。

【チームにこにこ】

- カットして、耐熱皿かカップに牛乳と卵を溶い
たものと流し込み、レンチン。上からハチミツ
やグラニュー糖を。火を使わずに栄養食のパン
プディング。シナモン、バターもおすすめ。

【にこにこ】

【一口ラスク】

- ①食パンを一口大に切って乾煎り。
- ②バター、練乳、砂糖をフライパンで溶かし、①
を入れてからめる。
- ③加熱したアーモンドスライスをまぶしても美味
しいです♡
- ④オーブンで20分ほど焼いたら完成です！

【キラキラレインボー】

ウチはこうしているよー 〈9月号のちょっと教えてーへの声〉

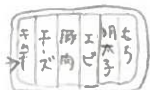


魔法のホットプレート 夕食メニュー

【あゆみ】さんへ

たくさんの
声が届きました！

- お好み焼き
生地を全面に入れて、縦に具を入れたら、
いろんなパターンが楽しめます♡



【ぷりんの会】

- 友人に教えてもらった「タコス」！具は
作っておいて、生地を焼きながらみんな
でワイワイ好きな具を包んで食べてます。

【チューチュー】

- チーズタッカルビ
- パエリア
- チヂミ
- 瓦そば
- ギョーザ
- 広島焼
- ビビンバ
- 鮭のちゃんちゃん焼き
- ペPPERランチ
- 包まないシューマイ



今、流行りの サブスク

【スエ】さんへ

- アマゾンプライム
(プライムビデオ)
- YouTube
- Netflix
- U-NEXT
- Disney+
- Rakuten TV
- クックパッドプレミアム
- ピッコマ
- Spotify
- LINE MUSIC
- radiko
- Audible
- DAZN
- TVer



たこ焼の具 あらかると

【アルとおともだち】さんへ

- はんぺん
- イカ
- チョコレート
- うずらの卵
- ホタテ
- あんこ
- ツナ
- コーン
- ジャム
- 梅干し
- レンコン
- ポテチ
- 焼き鳥
- しらたき
- マシュマロ
- トマト
- ウインナー
- アボカド
- 納豆
- ちくわ
- 味付こんにゃく



ボーナス 何買った？

【オークランド】さんへ

- ノートパソコンが突然死んでしまい、新調
費用に消えました。トホホ

【ももも】

- ボーナス使って念願の家族旅行へ行きました！(毎年はムリです…)
私自身の人生初ボーナスは自損事故の車の
修理代へと消えました

【おひな】

他にも…

- 炊飯器
- リビングのエアコン
- 少し高いコスメ
- 息子の剣道防具セット

おいしさ求めて ココに行く！

【うっわ】さんへ

- 【まんのう町】
はざまイチジク
- 【みろくふれあい市場】
やきいも

- 【多度津町の白方の出荷場】
マスカット



- 【はまかいどう松山産直店】
金時いも、金時にんじん、金時みかん

- 【昭和選果場】
太秋柿、早秋富有柿、チビ太くん



ふんわりしたたまごのおみそ汁

- そうめんを入れて、かさ増ししました。おいしかったです。簡単・便利・常備したい品です。

【パンプキン】

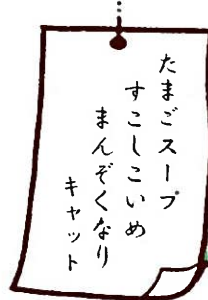


- たまごスープは何回か利用しているが、お弁当と一緒に職場に持っていったりした。手軽で美味しい。

【岡ノ端2班】

- たまごのおみそ汁を使って、うどんやぞうすいにしてもイイかも♪

【ホワイトリリーズ】



- やさしいおみそ汁です。これからの季節重宝しそうです。賞味期限が540日で、防災品にも良いですね。

【はるひか】

- 朝食の時、パンとも合いますので便利だと思いました。

【仏生山レインボー】



- 三つ葉が香り高く、とてもおいしかったです。今までたまごスープばかり食べていましたが、今後購入したいと思いました。

【キャベ2】

これ、ええで！



☆もちもちした食感のナードッグ

いつものトーストの朝食に飽きた時にピッタリ！レンジで30秒で食べられ、手軽で美味しい。

【菜の花】



次回予定
11月3回

☆CO・OP塩がけしない10種の野菜と国産小麦のクラッカー

手が止まらなくて一人で袋全部食べたくらいおいしかった。持ってきた人も、今一番ハマっているそうです。

【アジュンマ】



☆いぶりがっこのクリームチーズマヨ(千秋食品)

コープ店舗にあります。美味しくてオススメです。

【綾歌ラズベリー】



☆CO・OPこだわりの揚げおかき(みりん醤油味)

みりんの甘さとしょうゆの味がからまって、とても美味しい。添加物が入っていないのもいいです!!

【コープだいすき】



☆CO・OP食塩不使用ミックスナッツ

食べるいりこと田作り風にして、おつまみやおやつに。カルシウムが摂れてgood!

【ひまわり】



次回予定
12月1回

☆CO・OPお好み焼粉

焼きたて美味しかった!! 値段も安く、焼き上がりもふんわりしてて、とてもいい商品です。

【すいーとぴー】



次回予定
11月3回

☆CO・OPそのまま食べられるフリットとむきえび

サラダにもそのまま入られます。また、加熱しても硬くならないので、えびの味がそのまま生きているみたいです。

【コープだいすき】



次回予定
11月4回



今月のお届け商品

咲く咲くお花のセスキ炭酸ソーダスポンジ 24個入

参考価格：428円
(税込470円)

おすすめポイント

- 手軽に使える使い切りタイプのスポンジです。
水を含ませてこするだけでお掃除ができます。
- ガスレンジやシンクまわりなど、洗剤を使いたくないところのお掃除におすすめです！



次回のお試し商品

CO・OP のりのりの玄米せんべい



参考価格 238円
(税込 258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・ｺｽﾃｰｼｵﾝ) で、
12月2日 (月) ～ 12月6日 (金)
の間でお受け取りください。



ふれんずクラブ事務局
なけうえ
武上のつばやき



朝晩は寒くなりましたが、相変わらず気温差が激しく、衣替えが難しい時期になりましたね。お身体にお気をつけてお過ごしください！

先日、徳島県の「志那そば たかはし」に家族で訪れました。チャーハンの量が凄まじく、4人がかりでやっと食べ切りました！食欲の秋とはいえ、さすがに多すぎたランチでした。

みなさんからのふれんず
レター、お待ちしております！



作ってみて！



ふれんずレターに寄せられたレシピを紹介しています♪
みなさんもぜひ挑戦してみてください！

ゆで卵は沸とう後、火を止めて7～8分程
おくだけでもきれいにできあがりました。

【月下美人】

らっきょう酢はほんとに便利で、色々なものを漬けています。梅・新しょうが・むらさき玉ねぎ・みょうが・タケノコなどです。

【コープ、ハート】

鶏むね肉をブライン液に浸けて調理したら
やわらかくて美味しくできます

【ブライン液】

・水200cc、砂糖10g、塩10g
2時間浸ける。

【にこにこ】

みなさんからのレシピも
教えてください♪

「たい焼」ふれんずクラブさんの 声を紹介します！



ポンディング あずきバー



ネットで見つけた！やってみたいけど、怖くてできない。普通のおもちの100倍おいしいらしい。ぜんざいみたいになっているらしい。やってみたいけど…。やってみてくれる人いますか？(笑)

くらしおもしろ委員会で
やってみました♪



【材料】

- ・ポンデドーナツ : 5個
- ・アイスバーあずき : 10本



材料を炊飯器で炊くだけで簡単にできました！ドーナツが白玉みたいにもちもちになりました。でもすごく甘いぜんざいになったので、このレシピは超甘党の方にだけオススメです！

コープかがわからのお知らせ

コープ扇町がリニューアルオープンします♪

11月
下旬

～よい買いやすく！よいおいしく！よい鮮度よく！～

■無印良品が買えるように！

コープ太田、コープ一宮に
続き、無印良品の商品を取り扱います。

無印良品

■イートインコーナーを設置！

ゆっくりお過ごしいただける
スペースです。お気軽に
ご利用ください♪



◎ 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

