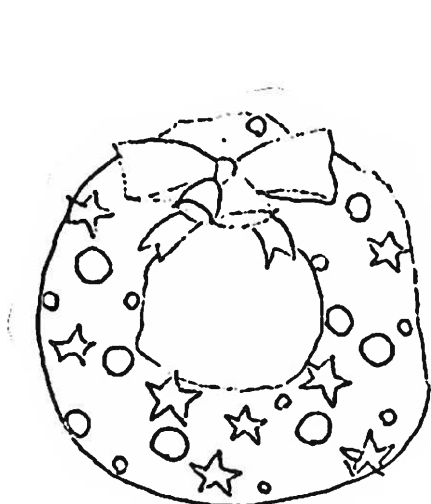


ふれんずクラブ通信

NO.45

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！

我が家のダンナさん

- お菓子をダンナが食べてしまうので困る。あるだけ食べるので隠してる。
【こだま2班】
- 何を思ったか、主人が珍しく自ら進んで障子の張り替えをやりだした。それはそれはプロのようにとってもきれいに出来上がった。合計8枚の障子を枠から外し、きれいにきれいに5時間かけて笑顔で枠にはめ始めた…までは良かった。とっても良かった。しかし「アレ？」紙の表と裏を4枚間違っている…。ガックリと肩を落とした姿を見て、笑いをこらえるのが苦しかった。慣れないことをやると…(笑) 年末までまだ時間はたっぷりあるヨ。頑張れ！
【ぴんくのネクタイ】
- ふれんずクラブ通信10月「あなたの夫は昭和？」を読んで…。先日、娘夫婦がやって来た。梨があるから剥いてあげてと言うと「剥いたことない」と娘。あなたは主婦歴何年？と聞くと「主婦になった覚えはない！」と。なんと料理・洗濯・掃除に至るまで夫がしてくれているとか。羨ましいやら、情けないやら…。ただ、夫の方は特に苦勞を感じておらず、料理も作りたい！と買い物からこだわっているそうです。メンバーの息子さんも、学生時代から料理が好きで日頃から家族に手料理をふるまってくれていたとか。ジェンダーフリーの新しい家族の在り方、昭和人間にはうらやましい限りです。
【こうざいふれんず】
- 最近、ダンナさんが卵を焼いたり、みそ汁を作ってくれる。男性は研究熱心なのか、卵焼きにタイ塩を入れたり、みそ汁にしょうがを入れたりと工夫してくれる。ちゃんと褒めてます(笑)
【M'sクラブ】



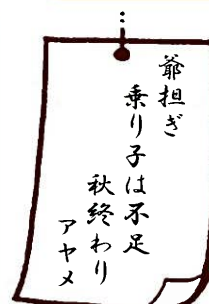
これ知ってる？

岩おこし、知ってますか？

- 10月2回で届いた岩おこし。カタログを見た主人が「懐かしいから買って」と言って注文。昔、大阪土産は岩おこしだったよね。食べなくなった、懐かしいとそれぞれ言ったら、配送のTさん「知りません、それ食べ物？かたパンみたいなもの？お菓子？」私達高齢者、そろって「え〜、岩おこし知らんの？最近の子は知らんのやあ！」とジェネレーションギャップを感じました。
【おしゃべり会】

どうなる？秋祭り

- 秋祭りで子ども獅子を披露しました。子どもが少ないので小学生は2人、あとは中高生です。鐘や太鼓まで子どもだけでこなす獅子は珍しいのではないのでしょうか。永く続いてくれたら嬉しいです。
【ドーナツ】
- 地区の秋祭りにせっくなので家族みんなで参加しました。獅子に頭を噛んでもらい、元気で過ごせますように!!と。近所のお兄さんやお姉さん達との交流もでき、とても良い経験になりました。私達が子どもの頃の話をしたり、みんなのお祭りの思い出を話したり、お祭りの意味を孫達と話したりと。行事というものはやはり良いものですね。祭りの後もダンボールで「ちょうさ」、ラップの芯で拍子木を作り、毎日お祭りです。
【アルとおともだち】
- 地区の子どもや若衆の人数減少とコロナ禍が祭の簡素化に拍車をかけています。一世代前の祭は「こうだったねー」と話が盛り上がりました。あと4〜5年したら、地元の祭も無くなるかも…。
【よつ葉】
- 一週間後に控えた地区のお祭りの話で盛り上がりました。若い人が減ってきていることから獅子の使い手がだんだん少なくなって、このままでは数年後には獅子や太鼓の無いお祭りになるのでは…という心配の声。頭家の地区にあたっていて、お祭り当日だけでなく協議や準備に時間を割かれて結構大変だという声。
【ばあばと母さん】
- 今年の白羽神社大祭について
年々、若い人が減っているからお祭に参加する人も減少し、どの地区のおみこしも上手く上がっていなかった。まんのう町では、かき手が少数のため今年からお祭りを中止したらしい。子ども達の氏神様のお祭りなので無くならないでほしい。
【おひさま】





それぞれのLOVE…♡

- 高1男子、先日彼女の誕生日にバラの花を買ってビックリ。プレゼントは無印のクッション。だが全て親のお金。母の誕生日にはジュース1本もくれないのにおかしくない？今はバイトでさんから、何か家の手伝いをしたり、自分のこづかい(3000円)貯めて買ってほしい。

【亀ちゃん】

- 適齢期な女子の母…。本人は周りを気にせずのんきなもので、やっと重い腰を上げマッチングアプリ等々を始め2年半…やっとこの人!!という人に巡り合えて結婚へノ県外で顔合わせetc…。幸せを願うばかりよネ～とめでたい話が聞けました。

【ゆるふわ】

- 久しぶりに会った友達の旦那の浮気話 〽️ 調査費用などなど、花が咲きまくりました。

【匿名希望】

ふれんずクラブ通信 楽しんでくれてありがとう♪

- ふれんずクラブ通信おもしろいよね!!楽しいエピソード満載で、隅々まで見てしまいます。

【よっ葉】

- ふれんずレターを書く時、「何の話をしたっけ?」と思ってしまう。でも確かに、みんなで食べて、みんなで話して、みんなで笑った。他愛もない、こんな時間が本当に幸せだなあと思った今日この頃です。

【やしまむら】

- ふれんずクラブ通信、新聞よりも読みごたえアリです。楽しみにしています。

【N・F】

- ふれんずクラブ通信に小1の子どもが描いたイラストが載ったので、全員で通信をじっくり見ました。みんな大喜びでした。今回も小1の子どもがイラストを楽しく描いてくれたので、次の通信に小さくてもいいので載せてほしいです。よろしくお願いします。

【氏家ファミリー】

上がった! ↓下がった! ↻

- 物価も上がり、電気代も上がり、血圧も上がり全然いいことない。なにか、下がるものがないか…と話していたら「あっ脂肪が重力に負けて下がるとるやないかい」と大笑いしました。

【蒼いりんご】

エミュー通信



- 【さんババ】さんへ
エミュー通信にコメントありがとうございます。1年に40個も産んだら…10羽かえっても大変なことになります。でも…本当に残念なことに、とっても優秀な孵卵器を使っているにも関わらず、大人になるまで大きくすることが中々できていません。そして、大人になってもうまくマッチングできずにケンカして血だらけになる始末…。やはり生き物は難しいです。

【アフタヌーン】

- エミュー通信、いつも楽しみにしています。40羽のひな、今何羽いらっしゃるのかしら？

【ちゅーりっぷ】



金魚の変身!

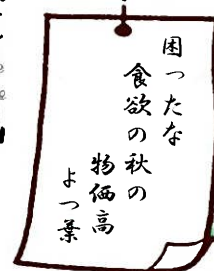
- 2年前のお祭りで、孫が金魚すくいで黒の出目金を2匹すくったのですが、1年前に1匹が黒から赤に変身!!びっくり!!初めての経験だったので本当にびっくりしました。ところが最近、もう1匹も赤に変わり始めました。これは普通の事らしいので、またびっくり!!

【宇多津ヌーピー】

がんばれ! 担当さん

- 今日は、いつ雨が降ってもおかしくない天気🌧 私達の所に生協のお兄さんが来た時間には「しとしと・ザーザー〜」お天道様には逆らえないのは分かっていますが…。もちろん私達も何度か取りに行き帰りしただけでも、びしょ濡れでした。あとの何軒かは、お兄さんが各家の前に箱を置く。まあ、仕事でいないのは仕方ないですが、私達の年齢だと家に居るのだったら協力しても良いのかなあ〜と感じました。一生懸命のお兄さんの姿を見て、頭が下がる思いでした。

【大石工業】



- 「お米も、もち米もうんと値段が上がるとるね」「お米だけでないよ、何もかも上がるとるわ」「主人が言うのよ。下がるとるのは俺の値打ちや!!」と。年金生活者には堪えるよなあ。国会議員さんは、どれだけ庶民の暮らしが分かっとんやら…。

【北谷団地はつらつ会】

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。

いい湯はどこ？

近くで楽しめる温泉はどこ？

【財田A】

1泊2日で温泉旅行を計画したいのですが、おすすめの温泉を教えてくださいたいです。

【さくらこめ】



思い出のバレンタイン

ちょっと自慢のバレンタインプレゼントはなあに？

【アイフク〜♡】



年末の大掃除

年末の大掃除で、おもしろエピソードありますか？

【ぴんくのネクタイ】



大好き100均

100均でリピートしている商品は？

【スエ】



ウチはこうしているよー ＜10月号のちょっと教えてーへの声＞



あなたにとっての 母の味

【うつわ】さんへ



●私は手打ちうどんかな。田舎に嫁いだ母は、うどんが打てないと一人前の嫁と認めてもらえず、お風呂の中で手ぬぐいで玉取りの練習をしたとか。打ちたて、茹でたてはおいしかった。

【アヤメ】

●筑前煮と豚の角煮です。もう亡くなったため食べられないのが残念。作り方、教わっておけばよかった。

【ちきりB】

●祖母の味になりますが、秋祭りの時期に自然薯で作ってくれた「とろろ」がまた食べたいなあ。

【ベルっこ】

●小麦粉に砂糖？塩？水だけかな？焼いた物ほっぼろ焼き。我が家だけの名前なのかしら。

【リカチャン】

●父が作る親子丼です。片栗粉でとろみがついてて薄味ですが、孫達が帰省した時に喜んで食べていました。幻のじいちゃんの親子丼です。

【かぼす】

●キャベツとおあげを入れたみそ汁に小麦粉と水で練った団子を入れた団子汁です。母がよく作ってくれました

【だだんだん】

●やっぱり、まんばのけんちゃん。子どもの頃よく作ってくれましたが、その母は認知症でグループホーム。自分で作っても、母の味にはならないです。

【ミュージン】

●母の塩おにぎり♡あの塩の塩梅とにぎり具合…。私には再現できません。

【な〜みんず】

おこたえをたくさんいただき、ありがとうございました！

海外旅行の オススメ

【タリーズWEST】さんへ

- ニューカレドニアがオススメ！フランスの雰囲気も味わいながら現地の雰囲気も楽しめる！
【セレブ会。】
- パラオがオススメです！親日で日本語が話せる人もいて、小さな島ですがアクティビティもたくさんだし海がキレイ☆サイコーです！
【つば】
- メキシコはどうですか？思っている以上に安全でエキゾチックで、マヤ文明、ピラミッドなど中々おもしろいですヨ。
【ぴんくのネクタイ】
- シンガポール。安心安全で動物園、植物園など見るところも多いからオススメです。
【なかよし】

これからも 続く時間

【おしゃべり三世代】さんへ

- 2人で山に行って父母が残したみかん、栗を作り、みんなに食べてもらいたい！
【はあと】
- 夫婦2人になったら、週末はモーニングに行き、買い物したり。ちょっとでも出かけることを決めました!!
【KOKi】
- 何年か後には定年ですが、その後したい事に向けて今は勉強中。それぞれやりたい事は違うので、ずっと顔をつき合わせるより、たまに一緒に買い物行ったり、旅行したりが良い距離感です。
【ふなっちー】

コープで買える 防災グッズ

【でこぼこ】さんへ

- パウチ商品→そのまま食べれます！
パックご飯→お湯につければ温かく食べれる。
そのままでも。
缶詰類 →サバ缶など
とにかく、そのままでも食べれるものを
ローリングストック。
【サーパス西宝町】

- たまごスープ(フリーズドライ)
いつも食べているものを食べた方が元気が出る。
【アナベル】
- 非常食として、ボローニヤの
缶詰パン。
【高瀬上麻】



あなたが好きな 丼物は？

【シニアシスターズ】さんへ

- 十勝豚丼のタレで豚丼を作ります。ご飯の上に千切りキャベツを乗せて、焼いた豚肉をタレで味付けして乗せます。安くておいしいです。
【ヤングばあば】
- しらす丼が簡単でおいしいですよ。ご飯の上にゆがいたオクラ・しらす・みょうが・しそを乗せ、めんつゆかだし醤油をかけて食べてみて！
【さんババ】
- ご飯の上に目玉焼き(又は炒り卵)と天かす、ネギ、海苔をのせて、希釈しためんつゆをかけるだけで簡単「天かす丼」
【よっ葉】
- 中華丼
鶏ひき肉、にんじん、白菜、ゆで卵、きのこ、他好きな具材を鶏がらスープの素と少しのしょうゆで味付けた後、水溶き片栗粉でとろみづけ。
【とんかつ】

あなたのクラブの 特徴おしえて

【ぴんくのネクタイ】さんへ

- 何をしても行動が早くて前向きなので、ストレスフリーな3人組です。3人寄れば…で笑いが絶えず、毎日盛り上がっています。
【チームにこにこ】
- 私達3人組は今年38才になる息子、娘が小6からのママ友です。つきあって27年経過。メンバーの内3月生まれ(1人)、11月生まれ(2人)なので年に2回、3人での誕生会を続けています。
(鴨部)【すみれ】
- 本当に心から信頼でき、一緒にいて楽しい仲間です。大人になって、こんな友達ができて幸せです！
【やまざと】
- メンバー4人でボランティアで介護施設の訪問を10年間ずっと続けられていること。
(志度)【すみれ】



今年は何
おさかな？

食塩不使用ナッツ&ドライフルーツ

- カロリーが100kcal以内で罪悪感なく間食にも良い。栄養バランスも良く子どものおやつにも良い。

【ハイム旭】

- 年配の私達には、食塩不使用なので健康にも良く美味しいと好評。一袋の量も丁度いい。外出時持ち歩ける。

【城坤の花】

- 塩分を気にせず食べることができ塩分の物足りなさをドライフルーツの酸味と甘味があり、とても美味しかったです。健康的なおやつとして取り入れたいと思いました。

【バラ】



- フルーツは刻んで、ナッツは少し叩いて崩してパン生地に入れて焼いたら美味しかった。今度はクッキーやパウンドケーキに混ぜてみたい。

【ちぎりA】

- 外パッケージの素材感。「何か薄くない?」「再生プラ80%なんだって!!」「個包装の方にも再生プラ25%使われていて、エコマーク認定容器らしいわ〜」「中身だけじゃなくて包材についてもいろいろ考えられているんだねー」

【M'sクラブ】

- 私はコープへ行くとCOOP食塩不使用ナッツ&シードもよく買います。おやつにぴったり!!

【ヒカリエ】



これ、ええで!



☆わら焼かつおタタキ

食べたい時にいつでも解凍したら食べられる。新鮮で臭みもなく、本場の高知で食べている気分になり最高です!!

【たんぽぽ】



次回予定
12月4回

☆おだしがしみたきざみあげ

コープの会で紹介したら、みんな「知らない。買ってみる」と言っていたよ。便利でいいのよ。

【本篠城里山】



☆CO・OPえびグラタン

☆CO・OP北海道の栗かぼちゃ

コープ商品には調理されたものや冷凍商品など、多種多様にあり、一人暮らしの高齢者やお弁当作りに欠かせないですね。

【岡田リンゴ】



次回予定
12月4回



次回予定
1月3回

☆CO・OPあったかおそうめん

寒くなったり暑くなったり、毎日が大変ですが、やっぱり季節かしら温かい物が欲しくなります。ふれんず仲間に渡すと「うれしい」と…。お弁当と一緒に食べると、丁度いいとのこと。

【ザ・マッチャン】



次回予定
1月1回

☆シロアリ・害虫駆除

(コープサービスかがわ、三共フロテック)

家のベランダに蜂の巣があり、こんなことくらいで頼めるのかとためらっていたようです。不安が無くなったと大喜びしていました。

【なかよしすずめ】



詳しくはHPを
チェック♪



☆CO・OP鉄分入り

九州産大麦若葉の粉末青汁

貧血気味の体のため、牛乳に混ぜたりして飲んでいました。1本に鉄7.5mgも入っているのが良いと思います。

【ラッキー】



次回予定
12月3回



今月のお届け商品



CO・OPのりのりの玄米せんべい (Ca)

- 賞味期限 : 150日
- アレルギー : 小麦、大豆、鶏肉

参考価格 : 238円
(税込 : 258円)

おすすめポイント

- 国産うるち米に玄米粉・あおさを練り込み、海鮮風味のパウダーで味付けしています。
- サクッと軽い食感のおせんべいです。おやつやお茶うけにピッタリです！



次回のお試し商品

CO・OP ぷちぷちもち麦と雑穀のスープ



参考価格 : 350円
(税込 : 378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・コステーション) で、
1月6日 (月) ~ 1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
なけうえ
武上のつばやき



急に厳しい寒さが訪れ、過ごしやすかった秋はどこへやら…な季節になりましたね。風邪やインフルエンザが流行りだす時期なので、みなさんもお体にお気をつけください。

今月の「くらしおもしろ委員会」にて、韓国キンパ作りに挑戦しましたが、上手に巻けず苦戦しました。もっと練習して、節分の恵方巻を上手に作れるように頑張ります！

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！

なすに少し塩をふり、軽く揉みしぼって、唐揚げ粉をまぶして油できつね色になるまでカラッと揚げるとおいしい一品ができます。

【仲よし会】

カフェで提供しているフルーツビネガーのレシピを聞きました。果物：酢：砂糖が1：1：1でできるそうです。水や炭酸水で割って飲むといいです。

【綾歌ラズベリー】

酢も自家製柑橘を利用しています。正月の橙も搾って冷凍保存。レモン、柚子、カボス、すだちも冷凍保存しています。柑橘の皮はマーマレードに使用しますが、薄皮を細かく切ってちらし寿司にも使用しています。

【和楽会】

みなさんからのレシピも
教えてください♪

「女子の会」ふれんずクラブさんの 声を紹介します！



韓国キンパ

韓国キンパ作りました。米の味付けはごま油と塩です。のりは国産ののりでした。中の具は、ほうれん草、たくあん、厚焼きたまご、にんじんの千切り、ソーセージの焼いた物、天ぷらを焼いて味付けした物。まんべんなく押しながら巻いていきます。

くらしおもしろ委員会で
やってみました♪



強く抑えすぎない
ようにしよう



【材料】
・ にんじん …千切りにして塩、
ごま油で味付け

・ 小松菜 …茹でて5cmに切り、ごま油、
塩、鶏ガラスープ、
コチュジャンで味付け

・ ソーセージ…長く切る
・ 天ぷら …長く切る
・ 厚焼き卵 …卵、みりん、塩
・ 寿司めし …ごま油、白ごま、塩で味付け
・ コチュジャンはお好みで

コープかがわからのお知らせ

ユニセフ ハンド・イン・ハンド募金を実施します

unicef
for every child

第46回テーマ ～子どもたちの健やかな成長を守ろう～

「手に手をとって」世界中の子どもたちの幸せと明るい未来を実現するために、毎年11月から12月の期間中に街頭や職場、学校などで募金のボランティア活動を行なっています。

コープかがわでは下記の通り開催しますので、ぜひお立ち寄りください♪

開催日	場所
11月28日(木)	コープ観音寺
11月30日(土)	コープ志度
11月30日(土)	コープ坂出
12月 2日(月)	コープ一宮
12月 9日(月)	コープ郡家
12月10日(火)	コープ扇町
12月11日(水)	ピカラスタジアム
12月16日(月)	コープ牟礼



★昨年度の活動の様子

◎ 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

