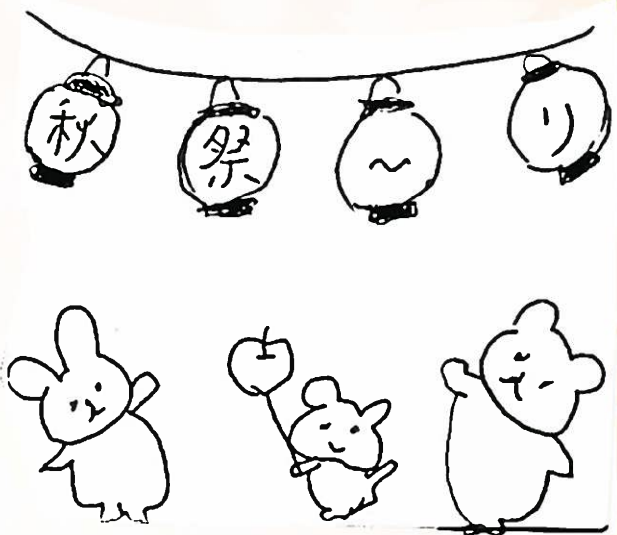


ふれんずクラブ通信

NO.42

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！

お年頃…(笑)

- ランチで行った店で60歳以上はシニア割引対象になってて、喜んでいいのやら悲しいやら。
【なかよし】
- 会話の中で人の名前、物の名前が出てこなくて、頭の中ではわかっているのにこんな会話が多くなったねと話す。
【コメコメクラブ】
- 最近、みんな物忘れが多くなってきたなあ。漫才のネタになりそうな失敗談がいっぱいです。
【内海 若葉会】
- この頃書類を書くのが嫌いで、ついに息子の誕生日が違って再度書類が返ってきてショックでした。
【まんだらじ】
- 今日、ビーズでネックレス作り。自分たちだけのアクセサリが作れて楽しかったですが、年齢のせいか老眼鏡が必要で、小さなビーズを扱うのが難しいねと話しながら作成しました。

【クッキングママ】

女子会が
いつの間にか
本篠城里山
パパ3人



推しは活力♡

気軽かな
子育てよりも
孫育て
びんくのネクタイ

- 推し活に力が入っているメンバーさん。ツアーが始まり新しいグッズも販売されたとのことで、残業もモリモリこなしています✨まさに活力の源！私もそんな存在がほしいなー!!
【あさみーず】

【あさみーず】

- 映画やドラマ(特に韓国ドラマ)にハマっているMさん。それから3人で昔の「冬のソナタ」の話になりました。笑顔で話している私達3人も、10歳以上は若返った気持ちになりました。イケメンを見ると至福のひとつときになりますね。

娘推しの
ファンミー
※
母はしやぐ
スズラン



【はぴねす】

※ファンミーティング

いつまでも仲よし

- 昔からあった井戸端会議というのは、今更ながら大事な事だったと思う。近所のこと、我が家のこと、地区のこと、色々話ができたり聞けることができて本当によかった。言い過ぎてケンカになることもあったが、それはそれでいい社会勉強にもなった。今、私達はこの集まりで、情報を得たり新しく知ったりできる。大切な集まりです。

【コレヒロ7】

- メンバー揃ってジムに行っています。週4くらいのペースで健康寿命を延ばすため頑張っています。喜寿を迎える3人ですが無理しないよう続けています。毎日逢えておしゃべりできるのも楽しいです。

【蘭の会】

決々と
仲間集まる
いつもの場
ままいば

ふれんずで
喋って喋って
デトックス
アナベル

困った事、
分らない事は
井戸端会議で解決だ
仲よし会

孫 大好き

- 子ども達も成長し次々と孫ができ、おばあちゃんに…。子育てが終わり、親の世話、孫の世話。自分達もランクアップしていくよね～。でも一番孫の世話が楽しく、生きる希望ノあれこれ物価は大変だけど希望は大事!!
【ゆるふわ】

【ゆるふわ】

- 3歳の孫から「バァーバ、洗面所で髪の毛流したらダメだよ。排水口に流れて川に流れてやがて海に流れて、水は大切にきれいに使おうね」と言われ、保育所で教わったんだらうなあ毎週の成長ぶりに感心しています。

【瀬戸の3世代】

- ママ友がいつの間にかババ友に。ついこの間子ども達の送迎をしていたのに。早いものですね。

【吉野さくら】

- 孫に会いに行って、人見知りが良くなっていたのですが帰る時は悲しむことはなく知らん顔でした。

【まんだらじ】



できる事
増える孫たち
減る私
琴平ダイゴロウ

今年こそ

- 去年はイノシシに荒らされて全滅したさつまいも畑。今年は柵でかこって、一生懸命お世話しています。シルクスweetという名前につられて苗を購入し、秋の収穫を楽しみにしています。

【いっくんクラブ】



亀の観察

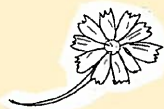
- 6月に我が家の庭に、横の池からやってきて穴を掘り卵を産んだ亀の観察をすと言い出し、土の中を見ることができないのに無理と言って説得…。それにしてもいつ孵化するんだろう？

【今市 K. M. M. S.】

作ってみて♪

- 発酵食品で、500mlのペットボトルに麴100g、濃口醤油250cc (別レシピで麴150g、醤油300gというのもあります)を入れ、常温で1日数回振り、1日1回ペットボトルのフタを緩めてガス抜きをする。1週間くらいで粒が無くなったら醤油麴の出来上がり。

【さくら】



- アボカドを調理して食べたらおいしかったよ。
 - ① 半分に切って中身を取り除く。
 - ② 中身(1個分)と辛子明太子の半分(皮から外して)を混ぜ合わせる。
 - ③ 中身をくり抜いた皮(2個)に詰める。
 - ④ 残りの明太子はマヨネーズで和えておく。
 - ⑤ 詰めた上にピザ用チーズをのせて④を上のにせる。
 - ⑥ トースターで焼いて!! (チーズが溶けて焦げ目がつくくらい)

【ヒカリエ】

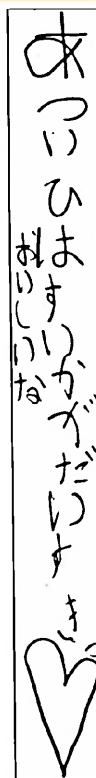
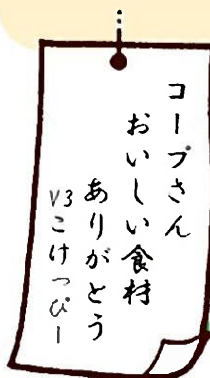
- 薬剤師さんが熱中症予防の飲み物の作り方を教えてくれた。
 - ① 塩0.5～1gをペットボトルの水500ml(中身を少し減らす)に加える。フタをして振り、溶かす。
 - ② スティックシュガー(5g)を4～8本、お好みの量を入れ、フタをして溶かす。
 - ③ レモン果汁など、好きな果物の果汁をお好みの量を水に入れる。
 その日のうちに飲み切ってくださいとの事でした。作ったものを飲んだらアクエリアスやポカリスエットに似た味で、これならお手軽に作れると思いました。

【ひまわり】

あいがとう担当さん♡

- 先月末、担当さんから「転勤で今月が最後の配達です」と突然のお知らせ。「新しく替わって来てまだ9ヶ月なのに」「なぜ」メンバー同残念な気持ちに。人当たりがよく、わからないことも丁寧に説明して下さい、趣味やご家族の話やオススメ商品の事など、話題が豊富でつつい長話をして慌てて次の配達にという事も。担当さんとの時間が貴重だったと改めて知った気がします。新しい担当さんとの時間がどんなものになるのか期待も含めて、少しでも楽しいものにできる様に努力したいと思っています。

【ライラック】



いくつになっても学ぶことあり

- 他の人を教えていく事は難しい。それぞれ一人ひとりの持っている物差しが違う事。その相手に合わせていく必要がある。自分に合わせようとしていないか考えてみる必要がある。それぞれ努力しないといけないけど、必ず両方が学べる。

【ニチイケアセンター飯山】

空き家問題

- 親の家を継いでいかないで、子どもが新しく家を建てる。親が居なくなって元の家をそのままに置いて、空き家になってしまっている。まだまだ住める家なのに放っておくと朽ちてくる。この辺も空き家は何軒もあり、手入れしないので荒れ放題だ。景観も治安も悪いので何とかしないといけない。若い人達は何で家を維持していかないのかな。

【堀江1班】



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。

今、流行りの…

サブスク、何を登録していますか？

【スエ】

おいしさ求めて

初夏には飯山の桃、暑くなってきたら三豊のナス・梨を買いにドライブがてら中讃～西讃に行っています。県内で「これを買いにココに行ってる！」とかオススメありますか？

【うつわ】

魔法のプレート

ホットプレートで作る夕食のメニュー、何かあったら知りたい。

【あゆみ】

何買った？

ボーナスで何か買ったものがありますか。(毎年の使い道)

【オークランド】

たかがたこ焼、されどたこ焼

変わったたこ焼の具、教えてください。

【アルとおともだち】

変身！食パンマン

食パンのアレンジ調理方法???

【きょうことゆかいななかまたち】

ウチはこうしているよー ＜7月号のちょっと教えてーへの声＞

ペットの預け先

【はさし会】さんへ

- かかりつけの病院でのペットホテルを使っています。(うちはKOKOどうぶつ病院です)

【Persone allegre】

- ペットホテル、トリマーさん、病院に預けています。

【楽しもう】

- 「DogHuggy」というドッグホストが預かってくれる所がありますが、香川県では三豊に一件あるだけのようです。

【こずりん】

- 我が家では少し前まで犬を飼っていた友達に赤ちゃんの時から犬を連れて行き、今も毎週遊びに連れて行っています。前に急の10日間の入院ですんなり預かってもらえました。

【パッチ仲間】

冷凍食品、何が好き？

【郡家農産A】さんへ

- 北海道のむき枝豆
- 韓国風はるさめ炒めシリーズ
- カットほうれん草
- ちくわ明太マヨの磯辺揚げ
- チキンライス
- 彩り具材のレモンパスタ
- 大海老チリソース
- ささがきごぼう
- えびグラタン
- 砂肝ピリカラ揚げ
- 北海道の栗かぼちゃ
- 明太子スティック
- ふんわり今川焼
- 北海道産小麦のプチホットケーキ

載せきれないほどの
お答えありがとう!!

ウチはこうしているよー 〈7月号のちょっと教えてーへの声〉



たくさんのお答えから
レシピ付を載せました

自家製の食品 アイデア教えて～

【ミーちゃんクラブ】さんへ

- 今年初めて「生姜の甘酢漬け」いわゆるガリを作りました。安全安心で簡単に作ることができてオススメです。
【おひさま】

- 麴にタマネギのみじん切りと塩を混ぜて何日か置く。ポトフ、魚の西京焼などに使っています。
【おしゃべり会】

- 桑の実ジュース→すごい色が出てブルーベリーより栄養がありそうでした。きんかんシロップ煮→まる～い柔らかいきんかんを頂いたので、煮たら皆がおいし～!!とビックリ。
【メロディー】

- にんにくしょうゆを作り置きしています。しょうゆ(種類は何でもOK)の中に、にんにくをスライスして2ヶ月程したらできあがります。唐揚げ、チャーハンetc.
【お茶のみ会】

- ジェノベーゼならぬ大葉で作るシソベーゼ。簡単でいろいろ使えますよ👍
【アイフク～♡】

- バジルが毎年大量にできるので、オリーブオイル、にんにく、粉チーズ、塩こしょう、ナッツでソースを作っています！パスタや茹で野菜に和えて食べてます。
【お笑い女子会】

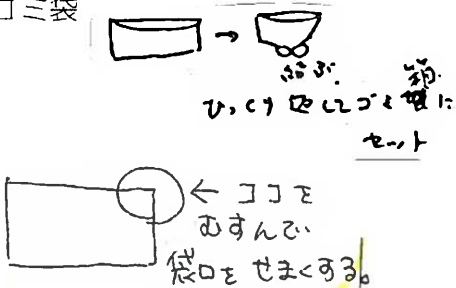
- きゅうりのわさび漬け
きゅうり1kg、塩30g、砂糖60g、チューブわさび2/3～1本。水分が多いので大きめのボールで洗わずそのままどうぞ。半日くらいで食べられるようになる。
【丸西マーガレット】

- 余ったらっきょう酢で、新しょうがをうすく切って甘酢しょうがを作ってみました。美味しいです。
【「K」の会】

コートの袋 どうしてる？

【おしゃべり会】さんへ

- ゴミ袋



- 子どもの使用済おむつを捨てる
- 扇風機や小型ストーブのしまう時のホコリ除け
- 雨の日の通学カバンや部活バッグにかぶせる。

- 長ネギの保存
- 野菜の収穫
- 犬の散歩のカップ
- バーベキューの焼き網の保存



困ってますか？ ご近所トラブル

【トンガリ】さんへ

- ありますよ、あるあるです。マンション、アパートの人が持ち家は良いわね～♡なんて言いますが、それはそれで色々あるものです。がんばりましょう♪

- ものすごく気をつけています。
・植物の落ち葉の片付け
・大型バイクの音 など
長～いつき合い、絶対にもめたくないのー。



男子高校生と どっか行く？

【オッパ】さんへ

- やっぱりUSJでしよう♡おじいちゃんおばあちゃんはちょっぴり疲れますけどネ。

【たい焼】

- 丸亀市広島町 離島。毎月20日がフェリー代無料(人のみ)、ぐるっとバスも無料です。登山好きの方が王頭山へ登りに来てます。バスで島めぐりもいいかなあ～。

【明幸】

- 愛媛県や徳島県のラフティングやキャニオニング。

【すみれ】

マイヤーレモンケーキ

- オレンジとレモンの交雑によって生まれたのが「マイヤーレモン」って初めて知りました。ケーキの中にレモンピールが入っていて食感を楽しめました。あっさりとした味で夏にぴったりでした。

【馬篠スミレ】



- ちょっと一息タイムにアイスコーヒーのお供に食べました。レモンの香りがほんのりで冷やして食べても香りがよかった!! 一人で2個は余裕でした(笑)

【親子三代】

- ほわっと柔らかく、レモンの香りがしてみんな「おいしかった」と好評でした。

【ムレレディース】



- 爽やかな風味で、夏にちょうど良い。アイスティーに合う!!

【トイさん】

- オーブントースターで2分程温めると、フワフワになってレモン風味も増して、ミルクと一緒に食べるとおいしい!!

【瓦町スミレ】



- 孫達も「とてもおいしい」と言って食べていました。年代を問わず食べておいしい。あまり甘すぎずとても食べやすい。

【仲南町3班】

- プチプチが入っていて、「おいしかった〜」

【若草】

レモンケーキが
とてもおいしかったです。
【あけぼの ももいろ】

これ、ええで!



☆COOP FAMILYのお菓子シリーズ

100円(税込108円)のお菓子が好き。種類も豊富でお手軽価格、買い物ついでに手に取りやすい!!



【サーパス西室町】

☆CO・OPアーモンドグラノーラ

ドライフルーツも入っているしアーモンドがカットの仕方が違う形で3種も入っていて食感も味もすごくよくてGoodです!



【セントラル】

☆冷凍だいこんおろし

夏場の大根は辛みが強く購入しにくいですが、冷凍は味も安定し、さっぱりといただくことができます。



【バラ】

☆CO・OP玄米フレーク

ほんのり甘く、ほんのり塩味も感じる? サックサクで香ばしくておいしくてびっくり♡大好きになりました!



【セントラル】

☆CO・OP極深煎焙煎有機栽培 アラビカ100%アイスコーヒー

深煎りで濃いのでミルクで割ってアイスカフェオレにぴったり!



【セントラル】

☆CO・OP食塩不使用ふっくらしらす干し

そのまま食べてももちろんおいしいし、おにぎりの具や混ぜご飯、玉子焼の具と、でる度に絶対買う商品です。



【AMNM】

☆CO・OP 4種の海藻ミックス(だし仕立て)

めかぶやもずく単品で買うより、色々入っていて保存がきくので便利です。



【HAPPY3】

☆ふんわりワイパーシート

ホコリも髪の毛もキャッチして雑巾を洗う手間もなくて便利です♡



【ひまわり会】

次回予定
9月4回

☆なんでもごたれ

きんぴらごぼうを作りました。簡単で味良しでした。



【本町タンポポ】

次回予定
9月1回

☆フリーリア フェイスクリア

フェイスクリアの化粧水、コットン付きで買いました。使ってみてよかったです。



【本町タンポポ】



今月のお届け商品

CO・OPふんわりしたたまごのおみそ汁 5食入

- 賞味期限 : 540日
- アレルギー : 小麦、たまご、大豆

参考価格 : 398円
(税込430円)

おすすめポイント

- ふんわりとした卵の食感と、まろやかなお味噌の風味を味わえるフリーズドライのおみそ汁です。
- 国産の卵と三つ葉を使用しています。



次回のお試し商品

CO・OP食塩不使用ナッツ&ドライフルーツ



参考価格 : 398円
(税込 430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、
9月30日 (月) ~ 10月4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



うだるような暑さが続いています。皆さんいかがお過ごしでしょうか。9月も引き続き、熱中症には気をつけていきましょう！

先日、愛媛県の霊場「太山寺」を訪ねました。少しずつですが県外を訪れていますので、このつばやきで報告していきたいと思います。

皆さんからのふれんずレターを楽しみにしています！



中部エリア会で ふれんずレター交流♪



中部エリア会のみなでふれんずレターを読み合い、そこから気になった商品の話で盛り上がりました。

皆様からのコメントを参考にエリア会で商品を試してみました。初挑戦の商品・意外な組み合わせのレシピ、新しい発見ができました。今回のイチオシは切干大根にいつもの具材をプラス！「らっきょう酢で簡単酢の物」です。



- ・らっきょう酢の酢の物
- ・麺きわざるそば
- ・ソラチの豚丼のタレで鶏肉の照り焼き
- ・青汁粉末をかけたバニラアイス

熱中症

みなさんが書いてくれた川柳・短歌を紹介!!



熱中症
身近に感じ
歳感じ
内海 若菜 会

箱アイス
時間と勝負
自宅まで
やしまむら

異常気象
日本は完全
亜熱帯
みかん

三連泊
山に行くため
妻にごますり
えんでん

コープかがわからのお知らせ

7月21日(日)

《しこくピースアクションルー2024inかがわ が開催されました》

「子どもたちに平和な未来を」をスローガンに
楽しみながら平和について考えるイベントを
行いました♪
当日は157人の方々に参加いただきました!



四国4県で横断幕を
つないでいきました



★絵本朗読



★讃岐提灯作り

8月5日(月)

《ピースアクションinヒロシマに参加しました》

組合員さんやお子さん25人で被爆地ヒロシマ
を訪れました。広島平和記念公園の見学や、
「虹のひろば」に参加しました。



虹のひろばとは...

「虹のステージ」と「みんなのひろば」の2部構成です。各生協の参加者が集まり、平和を願う講演を聞いたり展示を見学しました。



★虹のステージ



★みんなのひろば



◎ 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

