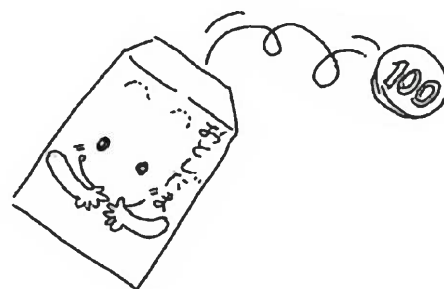
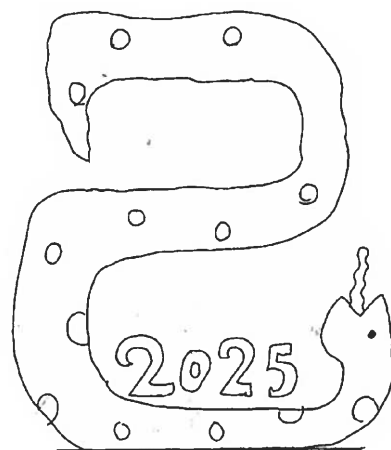
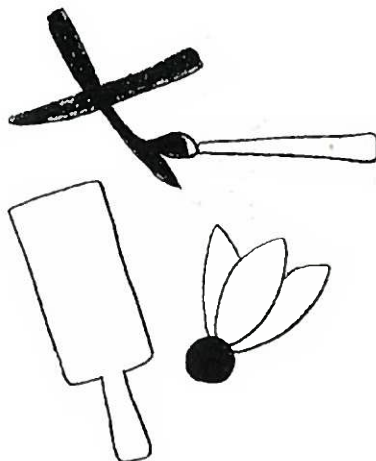


ふれんずクラブ通信

NO.46

あけましておめでとうございます。
今年もよろしくお願ひします。

2025年



コープかがわ
公式SNS

ラジオ
放送中



「FM香川(78.6MHz) JOY-U CLUB」内
『まるまる! まるっと! コープかがわ』
放送時間: 毎週月曜日 17:30頃



たくさんの「おしゃべり」が広がりました！

ふれんずクラブで作りました

- みかんのおいしい季節になったので、みんなで「丸ごとみかん大福」をうまく包めなかったけれど、味は最高でした。

【四つ婆】

- 寄せ植えを作ろう!!

活動費を6月～11月まで貯めて、冬の花の寄せ植えをしました。メンバー4人のうち、2組の母親&娘、働いている娘家族への応援も込めて、4セットの寄せ植え苗をチョイス！北風ピューピュー吹くなかで選んだ結果は下のイラストです。それぞれの玄関先で、クリスマスや新年を迎えられそうです！



【かるがも】



New Open★



- おにぎりのドライブスルー

水主米(みずしまい)生産者の友人夫妻が教えてくれた高松市下田井町の「おにぎり昔ばなし」日本初のおにぎりのドライブスルー。水主米を使ったおにぎり専門店。もちろんお米はほんのり温かくておいしかった。おかずの手作り唐揚げは1個120円でしたが、1個しか買わなかったことを後悔するほどの、ほんわかやさしい味でした。

【アフタヌーン】

- 「あなぶきアリーナ香川がもうすぐできるけど、こけら落としはどのアーティストだろう？」という話題になり、みんなで好き好きに来てほしいアーティストを挙げていました。その後、ニュースを見て「サザンだったねー!!」と皆で盛り上がりました。どんなチケット争いになるのか…。観れるものなら観てみたい～☆サザンが来るのは40年ぶりということで、すごいことになりそうですね。

【な～みんず】

- 10月にオープンした「ふうずらぼkitchen」というお惣菜屋さんが、とってもおいしくてオススメです。丸亀市ですが、ほぼ宇多津町との境目です。ローストビーフや煮豚など、お家で作るのちょっと手間のいるものが買えるのは、すごくありがたいです。日替わりお惣菜などもお手頃価格で楽しめます!!お家で焼くだけの味付け食品もあり、簡単にできて、すごく便利です!!お近くの方は、ぜひ行ってみてね。

【JAM】



子どものお祝い

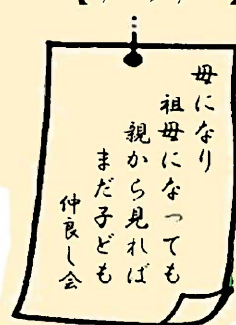
- 娘が1歳になりました。義母もお招きしてお誕生日会を開催しました。卵アレルギーの娘でも食べられるように、卵抜きケーキを準備し、みんなで食べました。手づかみで勢いよくケーキに触れるも感触が微妙だったのか、手で食べてはくれず。スプーンであげるとおいしそうに食べてくれました。一升米をかつぎ、力持ちの娘は、ひょいと立ってひょいとハイハイをし、選び取りカードへ一目散！選ばれたカードはmoney(金)!!将来は父・母をよろしく願います(笑)大切な1歳の誕生日、みんなでお祝いできて最高でした。お誕生日おめでとう。生まれて来てくれてありがとう♡

【ひいな】

- ひ孫の七五三をしました。着物は娘、孫、ひ孫と三代目。46年前に作ったものです。ひ孫に写真を見せたら、「ババ、ママと同じ」と喜んでいました。思い出話をいろいろしました。



【ラベンダー】



夫婦円満のコツ

- 娘を送り出した後、夫婦二人になり、主人の小言が多くなった。主人の母(102才)は、「仲良くケンカしたらいいよ」と言った。我慢せず言い返すとストレスは溜まらなくなった。言い過ぎず言いたい事は言うのが夫婦円満のコツですね。

【フラワー】



季節外れの喜び



- メンバーさんの1人が夏に食べたスイカの種を畑に捨てたら、やがて何個かの小玉ができ、10月が高温だったからか食べ頃まで成長しました。まさしくど根性スイカだ～。卓球をした後に皆で試食をしました。夏に食べるスイカに負けないうくらい、美味しく食べました。11月に露地物のスイカを食べるなんて…ねえ。今年のような季節外れの高温が続くと、異常ではなくなるかも…。

【ピンポン女子】

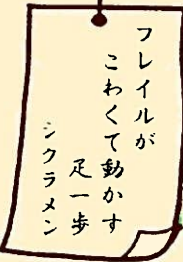
チャレンジ!!

- 71才の私の就職活動について
シルバー人材センターのお仕事(お一人の方だけに)、ボランティアで昼食作り(土曜日だけ)をしています。71才になった今、外に働きに出ようとしています。「大丈夫？」から始まり、「応援するよ」のエールで終わりました。71才の私としては、社会に恩返しがしたいと思う最期のチャレンジです。

【よこさんず】

- 最近運動不足で、YouTubeでちょっと年配向けのエアロビクスやヨガをやっています。「頑張っているあなた、素敵！」など応援する言葉をかけて褒めてくれるので嬉しくなります！

【やまだっこ】



こんな食べ物知ってる?



- 「フェイジョア」
フルーツです。知ってる?先日頂いて、初めて聞く名前でも不思議な味です。たくさん貰ったので中身をくり抜いて冷凍してます。フルーツない時に家族に出そう。

【亀ちゃん】

- 「ハスイモ」
高知県の郷土野菜だそうです。リュウキュウとも呼ばれ、香川県生まれの私には馴染みが無く、里芋のずいきによく似ている食べ方を教えてもらった。塩を少し入れた熱湯で湯がいてアクを取り、酢味噌和えにして食べた。シャキシャキとした歯ごたえがあり、大変美味しかった。

【三人組】

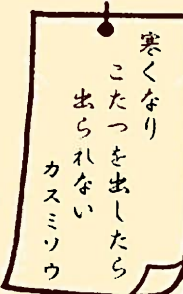
うちのペット

- 急に寒くなったので、他の2人も暖かい服装でした。今年は秋がなく、冬がやってきたように感じます。子どもが飼っている亀も、動きが鈍くなり、そろそろ冬眠しようとしているとメンバーの1人から話を聞きました。うちは亀は飼ってないけど、夫がコタツで冬眠するのよ…とおしゃべりしました。

【お茶のみ会】

- ペットのカナヘビ(トカゲ)の冬支度をしなければならぬ(笑)あと、エサの確保が難しくなってきた。エサは小さな家グモ…公園の落ち葉をかきわけて探しています。キャーツと言いながら…。

【まりか】



気をつけて!

- 先月に続き詐欺の話
ヤマト運輸株式会社から「荷物が配達できなかったお知らせ」というタイトルのメールが。お届け住所に誤りがあったとのことで、お届け予定日や送り状番号等記載されていて「配達を予約するにはQRコードを長押しするか保存してください」とある。最後には「ヤマト運輸を装った迷惑メールにご注意して」とまで書いてある。ヤマト運輸さんにメアドを教えたこともないし、タイトルもおかしいし、こっちの名前が書かれていないし、QRコードを長押し?と色々不自然な点があり放置。見分けることが難しいメールもあるので、その時は見分けようと思わずに詐欺だと思うようにしている。

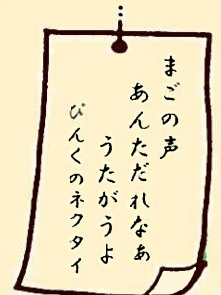
【アオハル】

- 電話が掛かり「〇〇電力をお使いの方に、お安くなるようにお勧めしています」と言われ、「うちは結構です!」と断ったら、「これは65才までの方にお知らせしています。ご家族に65才以下の方はおいでませんか?」と言われ、「うちにはおりません。高齢者です」と言って電話を切った。後で、高齢者世帯だという情報を流してしまった事に気付いた。知らない電話番号からの電話は気をつけましょう。

【財/神】

- 着物の買い取り業者に連絡した。業者が来たので戸を開けたら、挨拶も無しにいきなり家に上がり込み、「もっと無いか!」となかなか帰ってくれなかった!という事も友人宅であつたらしい。信頼できる業者を選ぼう!

【キタオカ】



ジェネレーションギャップ

- メンバーのひとりから、大根の間引き菜をいただきました。野菜が高いのでありがたいです!「ありがとー、おでんにしよ」と30代のメンバー。「?」と感じた他3人。「大根はまだないよ。葉っぱだけよ」と伝えて帰りました。

【ギターズ】

さぬきうどん屋トーク

- うどん屋さんで天ぷら何食べる?の話で盛り上がりしました。ごぼう、ちくわ、イカ天など、みんなお気に入りがあるようです!(このお店ならコレ!など)メンチカツは家で作るのは大変だからお店!という意見もありました。さぬきならではのトークに花が咲きました。

【けんちゃん】

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。

海のロマン

貝殻をたくさん拾える海岸があったら教えてください。

【香川動物ラボ】



悩む 住民票

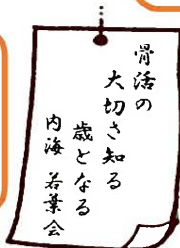
大学生の子どもや施設入所の義母の住民票を、居住地に移す・移さないのメリット・デメリットを教えてください。

【えいと】

骨って大切

骨密度を高めるために実践している運動・食事等、生活全般を教えてください。

【おしゃべり会】



冬の対策

かかとのカサカサをどうしているか知りたい。

【なかよし】



対策教えて

お宅の強盗対策はどうしていますか？
どんな工夫をしていますか？

（三谷町）【さくら】



教えて～

たけのご芋をたくさん貰いました。
料理方法、教えてください。

（三木町）【さくら】



ウチはこうしているよー ＜11月号のちょっと教えてーへの声＞

地域の 支援センター

【ひいな】さんへ



- 亀山学園内「かめぽよ」
→ワークショップも開いていて素敵。
- 彩芽こども園「あやめちゃん」
→外にある小さな公園もすてき。
- 宇多津「南部すくすくスクエア」
→隣のカフェでお安く食事がとれて素敵。
- 土器川沿いの「コムコム」
→スタッフさんとコミュニケーションがよくとれる。
- 虎岳幼稚園で月1くらいでしている「とらっこ」
→おやつ、遠足、幼稚園体験などがあり素敵。

【おひな】

- 支援センターや子育てサロンなどは、各市町の子育て支援課などで一覧表がいただけると思います。

【平碎】

- 子ども園に支援センターがあるところが多い。自分が通わせたい園の様子も見られるので、あるかどうか問い合わせしてみるのもいい!!

【あじさい】

- さぬきこどもの国
→「もくもくのへや」があります。0才OKです。

【スエ】

- 高松なら「高松ミライエ」がおすすめ!

【でこぼこ】

ウチはこうしているよー 〈11月号のちょっと教えてーへの声〉



嫌いなものが 入っていたら…

【郡家ココステ】さんへ

- 嫌いなものが入っていたら…「食べて。」と家族のお皿にしれっと入れる。
【ひいな】
- 義実家へ行った時に嫌いな物が出たら、こっそり旦那に食べてもらう。
【中央1】
- 無理にでも他の物に紛らわせて食べます。作った人に悪いので。
【スマイリー】
- 嫌いなおかずなら「苦手」とだけ伝える。食べられるおかずに苦手な具が混在しているなら「これ入っていない方が好き」と伝えます。作ってくれたことに感謝しつつ、更に美味しく食べる提案なら、嫌な気はしないはず☆

【瓦町】



おもちレシピ あれこれ

【なーみんず】さんへ

- お好み焼にしてトッピングすると、トロっとして腹持ちもよくなります。
- 少し手間はかかるけど、油揚げに包んで爪楊枝でとめておでんのタネに。市販の「もち巾着」よりお得!!
【竹の里】
- さつまいもを潰したものを混ぜて「いもち」を作ります。柔らかいので好みでないかも。すみません。
【梅】
- 炊飯時におもちを入れて「なんちゃっておこわ!!」ができます。
【&会】
- うちで大人気なのは「ココアもち」
・純ココア…お好みで
・砂糖…お好みで
【ぴんくのネクタイ】



大切な思い出 どうしてる?

【ナカゲシヨ、フレンズ】さんへ

- うちも両親が残したすごい量の写真があり、処分に困っています。同じような写真は1枚にして後は捨て、大量の写真をSDカードとかにしてくれる店に持って行きます。
【ミュージン】
- 大切な写真は小さいノートサイズのアルバムに入れてコメントを書いて、保管しています。必要な物だけで良いと思います。
【かきかた】



- 古い写真は、ぜひ置いておいてほしいです。お亡くなりになられても、ゆっくり家族で見たい。
【YU'S】
- 私は火葬の時に一緒に燃やしてもらいたいなーって思ってます。
【金曜日の会】

いなり寿司の具 オススメは?

【アルとおともだち】さんへ

- にんじん、しいたけはもちろん、たくあんを刻んで入れると変化があって美味しいです。プロセスチーズを“さいの目切り”にしたものを入れてもGoodですヨ♡
【おひさま】
- CO・OPべんりな合わせ酢に漬けている新しょうがをみじん切りにして、いなり寿司の具にしています。さっぱりして美味しいですよ♪
【チームにこにこ】
- 残り物の煮物を細かく刻んで、簡単いなりにもできます。
【いいね】
- 酢飯にしなくて、とうもろこしご飯や栗ご飯など、いろいろな炊き込みご飯を入れたり、漬物(山豊のあきむらさき)を入れるのがオススメです。
【ラベンダー】



咲く咲くお花のセスキ炭酸ソーダスポンジ

- 小さくてお花型でかわいい。洗面台とかトイレの手洗いの所に置いておくと、ちょうど気になった時に掃除ができて便利。
【ちきりA】



- お花のようで、掃除をしていても楽しくなりました。水を含ませてこするだけでキレイになり、気持ちよくなりました。
【いきいき】

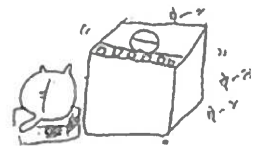
- 今まで電子レンジ内部を油污れ落としのウェットシートではよく落ちなかったのですが、このスポンジでこすったら、さっぱりキレイに落ちました。すごい。
【仏生山トリノ】

- コゲとかしつこい汚れを取るのに最適。真っ黒になっても使い捨て感覚で使えるので便利。大きいのだと汚れても使い続けてしまうのが嫌だけど、これだと遠慮なくゴシゴシできる。
【ジェネレーションズ】



こんなところお掃除したよ

- ・水道の蛇口
- ・魚焼き器の網についた汚れ
- ・トイレの手洗いの水垢
- ・油污れ



これ、ええで！



☆CO・OPミニたい焼き

子どもに大人気で、買って帰るとすぐに無くなってしまう。小腹が空いた時やおやつにもいいし、小さい子どもが食べても手が汚れない所もいい。

【さくらこめ】



次回予定
1月3回

☆さくさくバナナチップ

そのまま食べてもヨーグルトに入れても良かった。大きなボトルで届いたので「食べ切れる？」と思っていましたが、あっという間でした。

【シカ】



☆広島産カキフライ

衣もついているので揚げるだけで簡単。自分で1からすると水分を取ったりで大変ですが、簡単に美味しい…。この時期の楽しみの一つです。

【グルメの会】



次回予定
1月3回

☆CO・OP鹿児島黒酢ドリンク

この前、黒酢だから飲みやすいのかな？と不安ながらに買って見たら、とても美味しく、毎日飲んでいます。体もなんとなく軽く感じて朝もスッキリ起きています。

【にこにこ】



次回予定
1月3回

☆住まいの湿気とり 衣類の守り

和ダンス用の防虫剤はドラッグストアとかではあまり良い感じのが見当たりません。カタログに掲載されたら、いつも購入しています。

【美食女子会】



次回予定
1月4回

☆テレビの音も聞こえる手もとスピーカー II

耳の遠い高齢の母親に買ってみました。早速テレビにつないでみると「良く聞こえる!!」「はっきり分かる!!」と満面の笑み。良い買い物をしたと喜んでいました。

【ハッピーな仲間たち】





今月のお届け商品

CO・OP ぷちぷちもち麦と雑穀のスープ 5食入

- 賞味期限 : 365日
- アレルギー : 小麦、サバ、大豆、ゴマ

参考価格 : 350円
(税込 : 378円)

おすすめポイント

- 下ごしらえに手間がかかる雑穀の食感を生かしたスープが、お湯を注ぐだけで簡単に出来上がります。
- 雑穀の他にキャベツ、わかめ、赤ピーマンが入っており、彩り豊かなスープです。



次回のお試し商品

CO・OP ぱふぱふ麦チョコ



参考価格 : 257円
(税込 : 278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、
2月3日 (月) ~ 2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
たけうえ
武上のつばやき



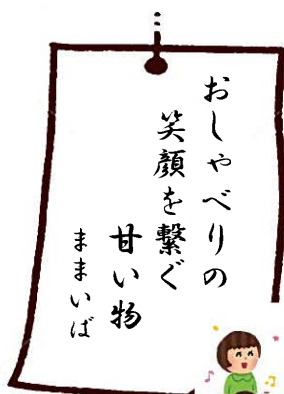
あけましておめでとうございます！2025年も
よろしくお願いいたします！みなさんはどのよ
うに年末年始を過ごされましたか？

私は友人と一緒に、愛媛県の道後温泉に行き
ました。近くのホテルに泊まり、とても有意義
な時間を過ごすことができました。

みなさんからのふれんず
レター、お待ちしております！



みなさんが書いてくれた川柳・短歌を紹介 !!



「上林あじさい」ふれんずクラブさんの 声をご紹介します！



アップルパイもどき



りんごを小さく切って甘く煮詰めて、冷ましておく。りんごをギョーザの皮で包む。油で揚げると、かんたんアップルパイもどきの出来上がり。

くらしおもしろ委員会で
やってみました♪



【材料】

- ・りんご（紅玉）…3個
- ・餃子の皮 …50枚
- ・砂糖 …適量
- ・レモン汁 …適量

お菓子作りに向いているという「紅玉」という品種のりんごを使いました。外はカリッと中はジューシーで美味しく、みんなで包むのも楽しかったです♪

コープかがわからのお知らせ

「もったいない」を

「ありがとう」に

《フードドライブにご協力ください》



フードドライブとは、

ご家庭で余っている食べきれない食品を持ち寄り、食支援を必要とされている福祉団体や施設等に寄付する活動です。

お持ちいただきたい食品

- お米(白米、玄米、レトルト)
- 乾麺(パスタ、素麺など)
- 缶詰、レトルト食品、インスタント食品
- 乾物(のり、かつお節、海藻など)
- 菓子類、粉ミルク、離乳食など
- 飲料(ジュース、お茶など)
- 調味料各種(醤油、みそ、砂糖、食用油など)

ご注意いただきたいこと

※下記、5点を満たすようにお願いします

- ①未開封のもの
- ②賞味期限が明記され、期限が1ヶ月以上あるもの
- ③常温保存が可能なもの(冷凍、冷蔵、生鮮品以外)
- ④製造者または販売者表示があるもの
- ⑤成分またはアレルギー表示があるもの

※アルコール類(みりん・料理酒は除く)や手作りの品は除外

※これらを満たさない場合や食品の状態によっては
お持ち帰りいただく場合があります。

期間 1月20日(月)～2月28日(金)

場所 コープかがわ全店舗

詳しくは店舗スタッフにお声がけください♪

◎ 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

