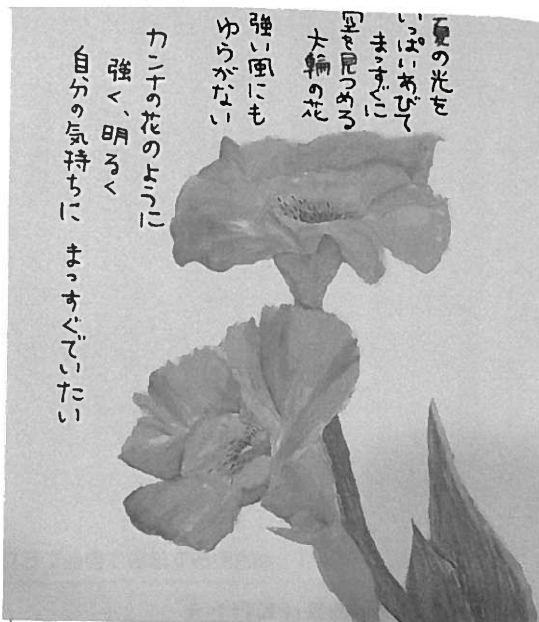
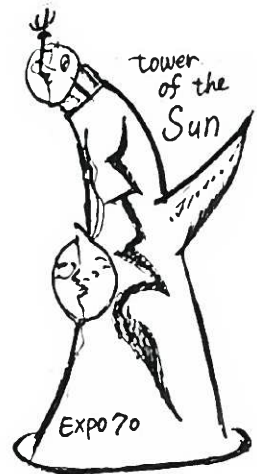
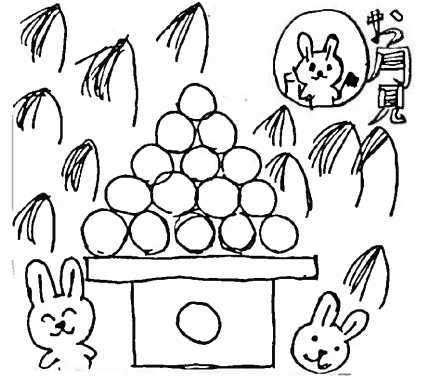


ふれんずクラブ通信

NO.55

2025年



コープかがわ
公式SNS

ラジオ
放送中

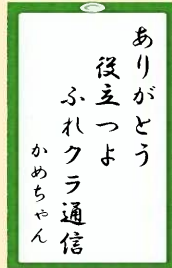


「FM香川(78.6MHz) JOY-U CLUB」内
『まるまる！まるっと！コープかがわ』
放送時間：毎週月曜日 17:30頃

たくさんの「おしゃべり」が広がりました！

盛り上げれ！ふれんずクラブ

- 毎週火曜日に集まって「長生き体操」をしています。体操は30分くらいだけど、その後のティータイム・おしゃべりタイムが長いです。みんな高齢者なので病院での体験談。男性の部屋はカーテンが閉めっぱなし。女性の部屋はオープンでワイワイいろんな話で仲間ができた。ふ～ん、たしかに！でも我が家が一番。



【元気で長生き会】

- 子どもたちが幼稚園時代からのママ友グループです。いつも宅配の日に爆トーク。貴重な情報交換の時間です。今回のテーマは「支える」知り合いの一人暮らしの高齢男性をさりげなく支えたいのだが、どうすればいいのかなあ…？案外難しい。

【すずらん】

- 子どもたちも一緒に、買って来たお弁当を食べながら会をしました。子どもたちは結局、お弁当より家で茹でたうどんをたくさん食べて、お弁当を残す…。そして残飯処理は母たちの仕事。こうして太ってゆくのか…。みなさんは子どもが残すのを見越して、自分は少なめにしておいたり買わなかったりしますか？自分の分を好きなように用意しますか？悩みどころです。

【バンザイの会】

- 今回は月1のめだかの学校での活動を兼ねてしました。ハーモニカで「かっこう」と「むすんでひらいて」の2曲の演奏でした。先生に褒められてルンルンでした。みんなが持ち寄ったお菓会でルイボスティーを楽しみました。おしゃべりもはずみました。

【ひとみカフェ】

- 今日はみんなで竜まつりに行きました。自宅から歩いて行けるのでベビーカーを押しながら行きました。孫達は竜に水かけのため水鉄砲を持って行きました。毎日暑く雨が少しでも降ってほしい願いを竜に託して、思い切り水かけをしました。

みんなはびしょ濡れになりながら、2才の孫も一生懸命です。怖がると思っていたのですが、なぜか目がキラキラして、とても楽しんでいました。帰りもベビーカーに乗るかと思いましたが、歩いて帰りました。お祭りはみんなを元気にするんですね!!

【アルとおともだち】

- メンバーで食事に行きました。テーブルのタブレットで注文するようになっていました。平均年齢79才!!誰も触ろうとしません。一番若い私の担当です。支払いもセルフでした。これも私の担当です。お姉様方は「凄いなあ～」と褒めてくれました(笑)

【琴平ダイゴロウ】

香川のいいところ

- 大学時代の県外の友達が20歳の娘を連れて、香川に遊びに来ました。うどん屋巡りをして「観光はどこに行きたい？」と娘さんに聞くと『父母ヶ浜と高屋神社に行きたい』と。屋島、栗林公園、金毘羅さんではないのね。時代の流れを感じた今日この頃。

【のりまき会】

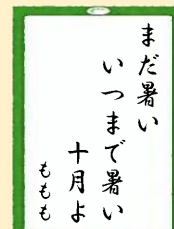
- 少し前のテレビの再放送で、香川県民は「お煮しめ」を作った翌日は必ず余った具材を天ぷらにする、と言っていました。やったことがなかったので早速お煮しめを多めに作っておいて、次の日の夕飯に天ぷらにしてみました。衣をつけて揚げると、これがまた美味しい…。味が良く染みて、特に好評だったのが「高野豆腐」と「ごぼう」です。何年も香川県に住んでいますが、知らない郷土料理もあるようです。

【コープだいすき】

- じゃらん観光国内宿泊旅行調査2025で、香川県が総合満足度1位!!香川へ旅行に来ると、他県へ行くより1万円程度、旅費が安いそうです。香川に住んでいると分からないけど、香川にはまだまだ魅力的な観光スポットがあるんですね◎

【えまの】

- 善通寺の四角のスイカ、知っていますか？あれの食パンもあるんですよ。朝6:30に並んで買わないと手に入らないようで、長男の嫁さんのお母さんが大阪から帰っていた長男のために、わざわざ手に入れてくれました。ほんとにスイカそっくりでした。中身もそっくりで美味しかったです。



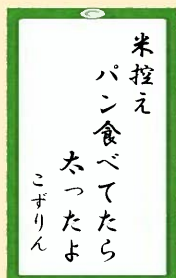
【コスモスレディ】



米・米・米

- 今年の新米価格が決まったと連絡があり、一昨年8,000円、去年9,000円。今年は、問屋さん価格は12,500円になったそう。それでもスーパーで購入しようと思ったら随分と安い。

【きょうことゆかいななかまたち】



- 農家にとって、米の値段が上がるのは嬉しいけど、米離れが進まないか、今まで買っていた人に高い金額を払ってもらうのは心苦しいなど、複雑です。8月後半、コシヒカリの稲刈りを終え、販売価格に悩んでいます。田植え前に予約してくれた人達も、あまりの高騰に困っている様子。スーパーで買ったら、味の当たり外れがあるとか。ちょっと高くてもブレンド米(複数原料米)より単一原料米の方が美味しいでしょうね。多分。

【アフタヌーン】

- 70歳代、4人のランチで最近気になる言葉について話しました。介護施設の厨房で働いていた時、若い職員から食事時「お米が無い」と言われたそうです。何のことが分からなかったのですが、米飯だと分かりました。みんなに、ランチについていた米飯を「これは何て言う？」と聞くと『ごはんやな』『お米という、まだ炊いていない生の米やろ』と確認しました。世代間の言い方の違いかな？みんなは？若い人はどう言うのだろうと疑問です。

【さくら(大川)】



ちょっといい話



- JRで阿波踊りに行くため駅にいと、浴衣を着た男女5人が陸橋を渡り2番線に移動したので、「徳島行は1番ですよ」と声をかけました。東京から来たその人たちと帰りの列車も一緒になり、わざわざ後ろから追いかけて来てくれてお礼を言われました。とても楽しかったと喜んでいたので、徳島県民ではないですが嬉しい気持ちになりました。

【E. T. R】

- 先日、電車の駅の小さい通路で女子高生に会い、自分がよけて通ってもらおうと思って立っていたら、女子高生が横に寄って通してくれた。それで「ありがとう」と言って通してもらいました。その子は『いいえ、お気をつけて』と言ってくれました。最近の子では珍しく嬉しかった。

【お元気かい】

家族のクスッ笑

- 物価高でついつい値引きシールのついた商品を買っていると「子どもには新鮮なものを食べさせなさいよ」と文句を言ってるバアバ。そんなバアバも昔から、定価のお肉を冷蔵庫ですっかり忘れてる…。クンクン嗅いで「まだいけるか…うーん」といつもやってて、矛盾してないか？

【つぼ】

- 50才代夫婦で、少し早いかもしれないですが老後のためにお互い趣味を作っておこう!!と言う話をよくしていて、先日主人は「ドローン」の資格を取りました。できたら身体を動かす事をしてほしかったのですが、老後毎日ダラダラ家に居られないように今から対策です。

【亀ちゃん】

- もうすぐ敬老の日、孫が3才の頃「肩たたき券・何度でも」という券をくれた。翌年になると、「何度でも」が「3回限り」となり、さらに次の年は「〇月〇日まで」と期限付きになっていた。この時期になるとほのぼの思い出す。ちなみに高校の修学旅行のお土産は、伸縮できる孫の手でした。

【スマイル】



8月に想いをよせて

- 今年も終戦の日が来ます。私達は平和な時代に生まれ本当に幸せだなとつくづく思います。戦時中の事をテレビで見たり聞いたりしただけでも大変だっただろうと想像できます。今の平和が世界全てで続く事を願わずにはいられません。今、戦争をしている所に早く平和が来ますように。

【エイル】

- 明日の8/6は広島に原爆が投下された日。私達の親世代で、戦争を経験した者も少ない。私の祖父は陸軍士官学校を卒業し、将校として戦争を経験したそうです。86才でこの世を去るまで毎年、終戦記念日には「戦争は絶対にあかん!! あんな意味もない大量殺人や!! 絶対にあかん!!」と言っていました。ロシアとウクライナの戦闘をTVで見て、戦争は絶対にあかん」と痛感しました。

【お茶のみ会】

- 8月は終戦記念日があるので、戦争の話になった。95才のメンバーの話によると、地元で戦死者が出ると学校の生徒たちは並んで、遺骨を持った遺族を出迎えたそうだ。学校の運動場は芋畑となり、勉強せずにその世話をしたそうだ。戦争中の体験談はしっかりと聞いておかないといけないと思った。

【古江3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。

また食べたいな

もう一度食べたい、懐かしのお菓子ってありますか？

【ぺぱーみんと】

かかせない おせち

レシピ
待ってるよ！

おすすめの「おせち料理」の一品、
教えてください。

【真査崑】

風邪気味の対策

風邪気味かな？と思った時、
どんな対策してますか？

【けんちゃん】

生成AI

生成AIを使ったことがありますか。
どんな時に使っていますか。

【アオハル】



只今、勉強中です！
くらメン S部長より



ウチはこうしているよー ＜8月号のちょっと教えてーへの声＞

最近観て よかった映画

【さくら(坂出)】さんへ

1位 『国宝』

- 3時間もありませんでしたが、時間が経つのも忘れ、夢中で見ました。吉沢亮さんと横浜流星さんの踊りと心情表現のすばらしさに魅了されました。

【いきいき】

- 人は生まれてくる家を選べない。でも生き方は自分次第だと思わせる作品です。

【ラッキー】

- メンバー3人中2人が観に行っていました。邦画歴代興行収入現時点で3位になった話題作です。とても長く3時間ほどの映画ですが、ぜひ多くの人に見てほしいです。歌舞伎女形の話ですが、歌舞伎の知識が無くても楽しめました！

【にゃんぴょんチーム】

アニメ映画だと

- 鬼滅の刃
- アンパンマン



戦争映画だと

- あの花が咲く丘で、君とまた出会えたら
- ラーゲリより愛を込めて
- 雪風



この中の映画、4つ見ました！
くらメン Oより

アロエの美味しい 食べ方

【よこさんず】さんへ

- アロエの皮をのけて透明なところを小さく切って、同量の白砂糖を毎日1回手で混ぜると、1週間くらいで水分が出てきてトロっとしてきます。パンにつけたりジュースにしたりして食べられます！

【かるがも】

- ギザギザの両端をキッチンバサミで切り、アロエの実だけでもいいし、皮付きで1口大にカット。りんご酢、果実酒などにつける。ヨーグルトに実だけ入れて食べてみて下さい。

【イケザキハン】

- 数十年前ですが、義母がアロエを入れた野菜ジュースを毎日作ってくれてました。アロエの皮をむいて人参や青物野菜+はちみつで美味しくはなかったですが、身体が喜んでいました。

【スマイル★ピース】

- アロエベラの両端のトゲを切り落して、皮をむいて「さしみ」にして食べてました。Fさっぱりしてて思っていたより美味しかったです。

【ももちゃん】

つい出る 口癖

【葉月ソシアル
ダンスクラブ】さんへ



ダントツ！

1位 よいしょ、よっこらしょ



2位 知らんけど

その他

- まあ、ええか
- 大丈夫大丈夫
- はよして！
- どうのこと！
- ウソー
- マジで
- ヤバい



うちの母は「さっさと」
1日で56回言っていました
くらメン Mより

読んでよかった オススメの本

【さくら(坂出)】さんへ

- 角田光代さんの「坂の途中の家」を読みました。裁判員に選ばれた子育て中の専業主婦の話です。特に子育て中のお父さん・お母さんに読んでほしいと思いました。

【お笑い女子会】

- すごく良かった本。小川糸さんの「ライオンのおやつ」あなたが人生最後に食べたいおやつは何ですか？

【タヒーズWEST】

- 松浦弥太郎さんの「なくなったら困る100の幸せ」筆者さんの「しあわせ」にウンウンうなずきつつ、最後に自分の「しあわせ」をリストアップしていくことができるステキな本です。

【いちご大福】

学生時代の 思い出

【ひまわり】さんへ

- 時はバブル全盛期(1986~1989年)何と言っても海外旅行。コモドドラゴンにワオキツネザル他、野生の動物に会う旅。今では考えられない、夢のような時代だった。

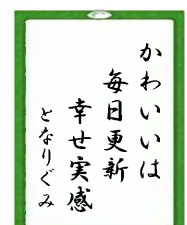
【香川動物ラボ】

- やっぱり恋でしょうか。でも今思えば、「何であんな奴と」と思えて笑える…。

【シニアシスターズ】

- 部活→汗まみれで剣道してました。帰りの電車の中は汗臭く、みんなから離れていました。

【クッキングママ】



有機栽培ルイボスティー



- 身体に良いのは知ってたけど飲んだことがなかったのです。なんかスッキリして美味しい。「夏は麦茶が一番！」と思っていたけれど、予想外の美味しさ。ノンカフェインとのことで妊婦さんや小さい子ども達にもOK!! やさしい飲物なのねと感心しました。

【瓦町スミレ】



- 本当に良いことづくめですね。他にも紅茶のポリフェノールは脂肪の吸収をブロックしてくれるので、食事中に飲むと良いそうです。

【ラベンダー】

- 有機JAS規格に適合しているということで、安心して飲めます。

【しすた〜ず】

【ルイボスティーの効果】

- ・抗酸化作用
- ・アレルギー症状の緩和
- ・リラックス
- ・むくみ改善
- ・美肌
- ・整腸作用により便秘の解消
- ・脳梗塞予防
- ・血圧に良い

ホットでもアイスでも
ノンカフェインで後味スッキリ
牛乳を入れてミルクティー
レモンとはちみつでレモンティー



これ、ええで!



☆C0・0Pブラウンサーフロール

オーブントースターで2分程焼いただけでふわふわで美味しいロールパンの出来上がり。今、ハマっています。

【菜の花】

次回予定
10月4回



☆洋食亭ハンバーグ(自家製ドミグラスソース入り)

これ!! 美味しいと大好評♡です。

【といばな】

次回予定
10月5回



☆C0・0P朝の応援食 もっちりたまごパンりんご入り

高校生の子どものお弁当の補食に入れておくと喜ばれます。

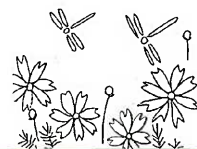
【うつわ】



☆白バラ クリームわらびもち

牛乳にも旬があり、冬(1~2月)が一番おいしい。季節限定ですごく美味しかったのでリクエストしたい。

【はさし会】



☆讃岐もち豚

コープのもち豚のお肉を食べてこの暑さを乗り切ろう! 冷シャブに生姜焼き、どちらも最高に美味しい!

【サフラン】



☆整理上手なマチ付野菜鮮度保持バッグ

切って残りを入れて、すっかり放ったらかしていたキャベツ。表面こそ少し茶色くなっていたものの、無事でした。過信してはダメだけど

【小町】





今月のお届け商品



CO・OP 深谷ねぎを使った ねぎ味噌せんべい

※準備の都合により、11月のお試し商品をお届けします。
申し訳ございません。

- 賞味期限 : 150日
- アレルギー : 小麦、大豆

参考価格 : 218円
(税込 : 235円)



おすすめポイント

- 関東（埼玉）のねぎ産地として有名な深谷ねぎと、甘口赤味噌たれを染み込ませています。
- 国産のうるち米を使った、サクッとソフトな生地です。



次回のお試し商品

CO・OP 国産大豆の豆乳飲料



1クラブに5本
お渡し予定です

フルーツミックス

参考価格 : 78円
(税込 : 84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、
11月3日（月）～ 11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
たけうち
武上のつばやき



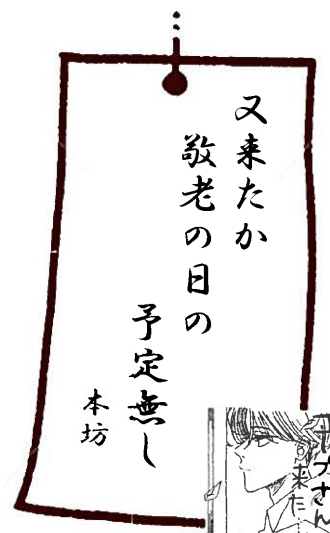
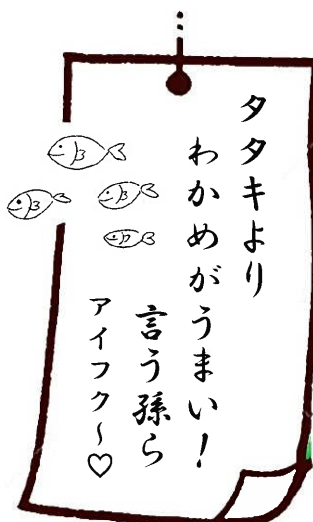
夕方が涼しくなってきましたね。夏の酷暑は
とても辛いものでしたが、みなさんいかがお過
ごしでしょうか。最近はよく外に出て散歩をし
ていました。「少しは運動不足が解消できたか
な？」なんて思いながらのんびりしていました。

10月は朝晩が冷え込むようになって、無理せ
ず秋を過ごしていきたいですね。

みなさんからのレター、
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！！



10月1日～
店舗で販売！



コープこうべで
販売された人気商品が
組合員さんの強い
要望で日本生協連と
共同開発しリニューアル。

熟成
ロイヤル
しっとり、もっちり小麦本来の甘み
コープ
商品として
再デビュー！
3・4・5・6枚切

トーストすると表面はサクッと、中はしっとりもっちり
やわらかな食感が味わえる食パンです。

小豆島グループ会から 教えてもらいました!!



コーラで作る ルーローハン

【材料(1人分)】 (お好みで)

- ・豚肉 80g
- ・なす 1/2本
- ・味噌 17g
- ・コーラ 50cc
- ・米 60g
- ・パプリカ
- ・煮卵



【作り方】

- ①肉を厚さ3cmの拍子切りにする
- ②なすを縦半分に切り、1cm幅の斜めに切る
- ③フライパンに材料を入れ、火にかける
- ④なすがしんなりしてきたら、みそとコーラを入れて、汁が無くなるまで炒め煮にする



コープかがわからのお知らせ

《おしゃべりパーティーしませんか?》

地域の人たちのつながりを応援します! お友だちやママ友、職場の同僚と一緒にコープの商品を囲んで自由におしゃべりしましょう♪

お約束

- ①大人3人以上の参加でお申込できます。
※組合員さん1人以上の参加が必要です。
同居の家族だけの開催はできません。
- ②開催後「おしゃべりシート」をご提出ください。

申込期間

2025年
10月20日(月)~10月31日(金)

商品のお届け

【宅配】申し込み翌々週の配達時
【店舗】サービスコーナーでお申し込み時

無料でお渡し



★詳しくは10月13日から配布のチラシ(申込用紙付き)をご覧ください。

◎ 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

◎ 編集 : 暮らしおもしろ委員会(くらおもメンバー)

