

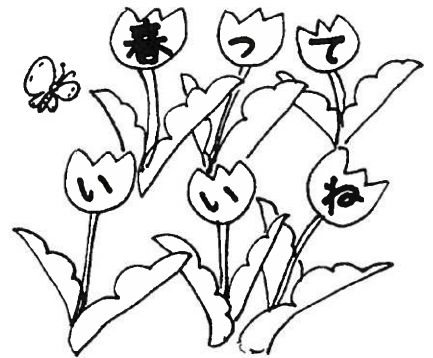
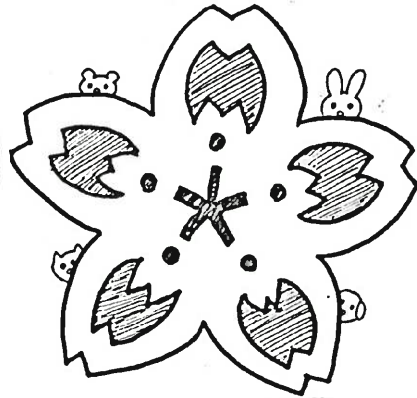
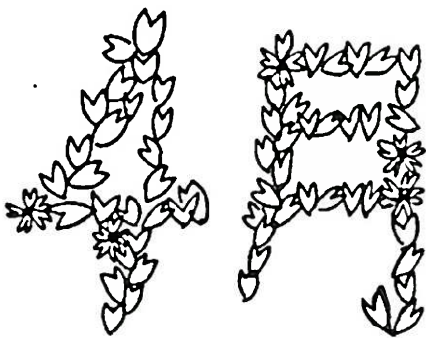
ふれんずクラブ通信

NO.61

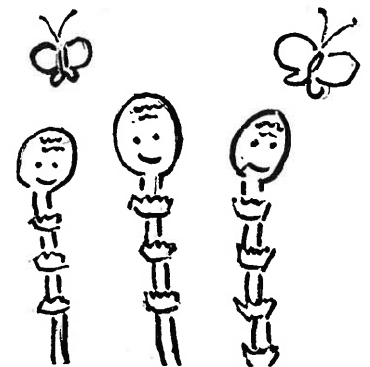
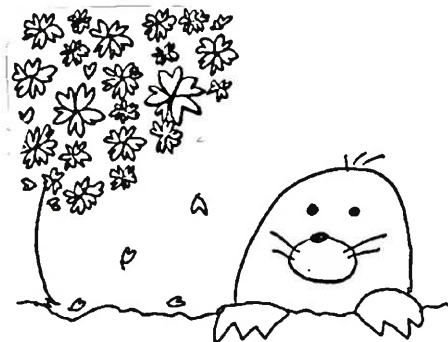
2026年



生活協同組合コープかがわ



お花見行きたい...



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！



ふれんずのお楽しみ

●シニアの一番の敵は「ヒマ」!!これを何とかせねばということで、定期的に自主学習。それぞれが特技を生かして毎月1回集まるように。編み物が得意な人は帽子の編み方を指導。茶道が得意な人(師範)は茶事を催すことに。コーラス部の方はカラオケ大会を開催することに。それぞれがリーダーになって行事をもつことを計画しました。

【y'sハウス】

●ふれんずクラブで初めてお店で会を開きました。最近、古民家カフェが増えており私たちの中ではブーム。年配のご夫婦で最近オープンしたり移転したり。年配の女性が一人で始めて切り盛りしたりとか。夢を叶えたり、チャレンジする気持ちを尊敬するとともに少し羨ましくもあり。いつまでもそういう気持ちを持ち続けようね、という話でした。

【真査崑】

●毎週水曜日のコープの日は午後からおしゃべりの日で楽しみにしています。他愛もない話は延々と続き、話題は尽きません。「晩ごはんは何にしよう」の話から「キャベツがあったらお好み焼がいいな」から畑のキャベツを持参し、メンバー宅でお好み焼パーティーになりました。コープのお好み焼粉、畑のキャベツ、ネギ等。持ち寄りでおいしいお好み焼をいただきました。すぐまとまるチームワークの良さがすばらしい一日でした。

【すいーとぴー】



笑ってください

●寒い寒いと思いエアコンをオン。しばらくしてもまだ寒い。とうとう壊れたか?どうしようと思いリモコンを見直す。な・な・なんとクーラーに変わっていた。またやられた!うちの猫、よくいろんなスイッチを入れたり切ったり。今回は切りかえてやがった!前は

- ①洗濯機のタイマーを切っていた
 - ②洗濯機のスイッチを入れて空のまま洗濯
 - ③テレビのリモコンを入れたり切ったり
- とうとうエアコン!!もう笑うしかありません。

【あんもち】



●メンバーのご主人がインフルエンザB型に!すぐに隔離部屋に。「人をバイキン扱いにして!」というけれど、そのおかげで家族には移らなかったようです!できる限りの予防は大切です!これからは花粉の季節でもあるから、より一層予防を!

【「K」の会】

コープありがとう♡

●育休開けで職場復帰しました。これまでコープではスイーツや冷凍のパスタ・チャーハンなどを中心に(仕事場でのランチとして)購入していました。しかし出産後、離乳食でふあみ〜ゆのお世話になり、幼児食で種類が豊富なパンにお世話になり、そして今後はパパッと作れるおかずにお世話になる予定です。本当に子育て世代の強い味方。メンバーみんなで通った道(子育てとコープ)コープさんありがとう。

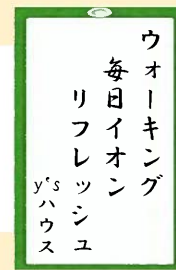
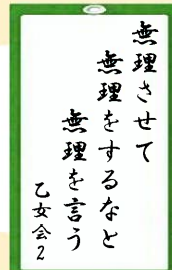
【おにぎり】

●コープ商品は多種多様で、食品からカツラまで、誰かが注文すると「それどうだった?」と聞いたりして情報交換しています。おもしろい・役に立つ商品をお願いします。

【さくら会】

●2月15日(日)コープ文化センター丸亀で行われた文化祭に参加しました。仲間も見に来てくれて、5才のかわいい応援に思わずVサイン!!その後、出演者と一緒に歌ったり、大正琴や書道教室の体験をしたり、力作ぞろいの展示作品を見てまわりました。ポップコーン片手に「あれおもしろそうやな」「あれやってみたいな」と話しながら帰りました。楽しい一日でした。

【ペパーみんと】



●オリンピックが開幕して、応援しながらのおしゃべりでした。温かい地方での生活で、スケート体験は全員ありますが今滑れる人は皆無。今は何もない所でもすべて転ぶ、つまづく事もあるので足腰を少しでも鍛えて怪我しないように毎日をごそうね。と話しました。

【和楽会】

●スーパーでおしゃべりしているご婦人方の話が聞こえてきた話ですが、節分の豆を年の数だけ食べるのが大変だったそうです。80歳くらいだったみたいです(笑)

【Persone allegre】

●4才になったばかりの男の子。ジグソーパズルが大好きで、70ピースぐらいなら5分ぐらいで入れてしまいます。絵を描くのも上手になって、「ばあばの顔!」と書いていますが、途中で自分の好きな物語『さんまいのおふだ』の鬼ばあ顔になってました!

【コープだいすき】

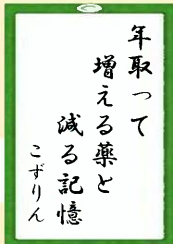
知恵袋(やってみて！行ってみて！)

●最近料理する時、キッチンバサミを使うようになりました。お肉(鶏肉)を切る時によく使います。まな板を使わないので消毒しなくていいので手間が省けます。

【綾歌ラズベリー】

●咳が長引き、薬ばかり飲み舌の先が荒れて悩んでいると、三人組の一人から「大根スティックにハチミツをかけ、出てきた汁を何回か飲むといい」と聞き、さっそく作り飲んでみた。とたんに楽になった。また、他メンバーの風邪の時はカリンを持って来てくれたりと助け合い。頼れる時の三人組です。

【三人組】



人生って

●身内の方が昨日まで元気だったのに…を経験したそうです。残された子どもたち(40~50才)は何も分からず告別式もバタバタ…。終活について皆で話をしました。今の現状だと全員家族が何も知らず困るだろうとのこと。でもいざ何かを…と考えると「まだいいだろう、もう少しして…」となる自分がいます。銀行関係からまずは始めよう…となりました。

【すもも】

●人の一生は解らないものだ。病状も良くて退院間近だった人が何の前触れもなく天国に逝ってしまったこと。もうだめだと思っていた人が元気で長生きしていることもある。

【キタオカ】



誰かと話そう

●どこが痛くても困る。不安になる。ずっと痛みが続くのだろうか？でもそれを誰かに言うとホッとします。今まで生きてきた人生において体験している事を話してくれる。一人で考えると下を向くが、いろいろな話を聞くと少し上を向ける気がする。それと笑って楽しくなると心が温かくなる。どうにかなる。くよくよ考えない。そういう気分になる。

【仲良し会】

●フィンランド発祥の木製ピン「スキットル」を棒で倒すボーリングのようなスポーツを、みんなで2チームに分かれ、対抗戦で競うのは燃えてくる。夢中になり、20分があっという間で楽しめる。負けたら「次こそは！」と意欲満々になり、頭と体を使うので楽しいよ。

【北谷団地はつらつ会】

●お花の絶景

★高知須崎桑田山の雪割桜は山の斜面でGood。(2月下旬から咲く桜です)

★三野町吉津円道の枝垂れ桜はとてもきれい。

★高瀬町朝日山の桜もきれいです。

★徳島県神山町の梅の里

高越山のつつじも真っ赤でスケール大。

★山本町の宝山湖の桜 etc.

【シニアシスターズ】

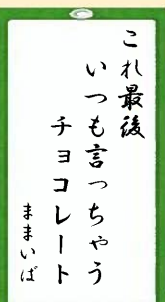
♡バレンタインデーは♡

●バレンタインデーに、誰にチョコをあげたかの話。私は、誰からも貰えない息子には毎年あげています。他の人は、ご主人にと買い、自分も食べているそうです。

【ラベンダー】

●娘(小4)は手作りしたいお年頃なので、今年もやる気マンマンでSNSやクックパッドを見て、何を作ろうか考えています。とはいえ、材料やラッピング用品の買い出し、チョコを溶かす、オープンを温める、洗い物…と、ほとんど私の仕事。大仕事です。ですが、一緒にお菓子を作ってくれるのも今だけかなあと思うと、少しさみしい気もして、今年もがんばってしまいます。

【あゆみ】



エミュー通信

●エミューのメス達が卵を産んでいます。不定期なのでいつ産むか分からず、ちょっと困っています。2月下旬現在で全部で50個ほど産みました。全部食用として、欲しい人にお譲りしています。飼っている私は、カステラを焼いています。飼育舎が足りなくなりそうなので、今年は孵卵機は可動していません。

【アフタヌーン】



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。



笑う門には福来る

“笑う”が心身ともに良いですが、大笑いしたエピソードとかありますか？

【キャベ4】

8020(ハチマル・ニイマル)

歯の健康の為に、何か気をつけていることはありませんか。

【リカチャン】



オススメは？

トマト料理。簡単でおいしいの教えてください〜い。

【アイフク〜♡】



最後の晚餐

自分の死期が分かったとして、最後に食べたい食べ物は？

【アオハル】



ウチはこうしているよー 〈2月号のちょっと教えてーへの声〉



小さなガッツポーズ

【ももも】さんへ

- お年頃(思春期)の口数少なめの息子から褒められた時です。

【サントラベル】

- 車の車庫入れ。バック一回でバッチリOKだった時はガッツポーズです。

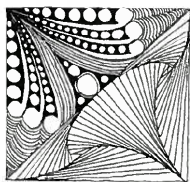
【ぺぱーみんと】

- スーパー等のレジで、合計金額が同じ数字が並んだ時。

【V3こけっぴー】

- 炊飯器の水加減がピッタリの時。

【かぼす】



【ぴんくのネクタイ】

- 朝起きて仏前にお参りした後、亡母に向かって「一日がんばるよ」と毎朝ちっちゃくガッツポーズします。

【葉月ソシアルダンスクラブ スマイル班】

- 天ぷらを揚げていて、ピッタリ天ぷら粉を使い切った時✨

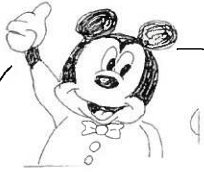
【みきイチゴ】

- 一日3食作る事に疲れる！メニューに困ったりして、そんな時に主人が仕事で食事が必要ないと言われた時。思わずガッツポーズ！
イエーイ

【かぼす】

- たまたま行ったスーパーで、前々から気になっていた商品が『広告の品』になっていて、お得に買うことができた時。

【やしまむら】



スマホのAI 長所と短所

【ごはんの会】さんへ

《長所》

- ネット上の情報を集約して教えてくれるので、調べる手間も省けて便利です。
【エイル】
- 過去に入れた内容も覚えていて、関連したものを教えてくれる。
【国士無双】
- 私は料理を作る時に使います。メニューはもちろん、作り方(どれくらいのサイズで野菜を切るの?とか)も気になったことを聞いたらピンポイントで教えてくれるので便利です。
【あゆみ】
- 人に聞いたり専門知識を調べたりしていた疑問がすぐに解決する。そして答えが無かったことが無い。
【こずりん】

《短所》

- たまに間違っただけをさも言っている
ので全て信用しているわけではない
ですね。
【エイル】
- 情報が古く間違っていることがあり、
再度自分で調べることになる🌀
【お笑い女子会】
- たまにウソを言うこと。今の天気な
どは、あてにならない。
【coco楽】
- どんなことを聞いても教えてくれる
けど、否定しないところ。お礼を言
わなくても会話が終わるところ。
【うつわ】



おすすめ 神社

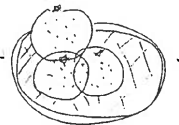
【アジュンマ】さんへ



- 東かがわ市の水主神社。「ももそひめ」にゆかりのある神社です。本殿に向かって左側の参道の奥へ、ぜひ進んでみてください！
【わさんぼん】
- 白鳥神社。風車が沢山飾られていて、はまちのおみくじもユニーク。平日に行ったら車も余裕で停められるし、ゆっくり参拝できます。
【ミュージン】
- やっぱり金毘羅さん。最後の急な階段を上がってお参りしただけで後利益がありそうな気分になります。
【ももも】
- 国分八幡宮。年末は豚汁、甘酒を無料でいただけます。太鼓、獅子もしています。
【スマイリー】
- 坂出市「青海神社」
お参りし、山に向かって階段を上ると白峯寺に行けます。雨の後は滝も観れます。
【のりまき会】

おすすめ 道の駅

【hanazono】さんへ



- 源平の里むれ
奥に小さい子どもが遊べる公園があり、子連れで楽しめます！
【じもとしま】
- JAはまかいどう松山産直店
特にかんきつ類が豊富で、みかんの季節になるとよく買いに行きます。
【コープだいすき】
- 道の駅 津田の松原
地元のお野菜もあります。香川のさぬき名産、特に東方面の名産があります。
【すみれ】
- 道の駅とよはま
「はまち丼」がおいしくて、わざわざそれを食べに行きます◎
【森の会】
- 春はだんぜん、道の駅 たからだの里さいたたけのこもたくさん。桜もすばらしい。
【あんだんて】

沖縄県産黒糖のかすてらぼうろ

●袋を見て、沖縄旅行の話に。泳ぐのが好きなので、沖縄の海でダイビングをしたい!!と思い、「初心者・泳ぐのが苦手な人も参加OK」と書かれているものに参加しました。しかし、口頭のみ説明ですぐに海に潜ったので少しパニックになり、ダイビングは苦い思い出になりました。

【萩花】



●ざくっとした食感で、とてもおいしかったです。黒糖なので、体にもいいと思いました。

【いきいき】

●硬いせんべいが食べられなくなったので、これは食べられる(91才)。子どもから大人まで食べられる。

【本篠城里山】

●ぼうろは、わりとパサパサしたものが多いですが、このぼうろは適度な硬さ、水分含量、食べた食感などとてもよかったです。食事の量が減っているお年寄りさんには、カロリーも摂れていいねという話に盛り上がりました。

【すいせん】

●ふれんずクラブで普段買わない商品など、いろいろ試すことができ商品を選ぶ幅が広がった。月1回、みんなと集まって話をする機会もあり、楽しかった。来年度もどんな商品に巡り合えるかなあとワクワク感がある。

【レオ】



これ、ええで!



☆CO-OP 骨取りさばの味噌煮

子どもたちは、骨も取ってくれていてタレも美味しいとお気に入り!白米がよくすすむと栄養もバッチリ摂れてとても助かっています。

【みきイチゴ】



次回予定
4月3回

☆CO-OP おいしい雑穀 十五穀

1袋を3~4回に分けて使っています。入れるとご飯がよりもちりとしておいしさアップです。

【菜の花】

次回予定
4月2回



☆CO-OP しょうが湯

コープのしょうが湯がおいしくて、お気に入りになったよ。

【楽しもう】



☆CO-OP 国産野菜の五目あんかけラーメン

水を入れて調理するだけで、あつあつのあんかけラーメンに!大人向けのあつさり風味ですが、ペロリ!野菜もたっぷり入ってます。

【ハビタート】

次回予定
4月3回



☆CO-OP 味付ぼん酢 600ml

前買って見たらおいしかったので、また買った。量もたくさんだし値段も高くないのでいいよ。

【といばな】

次回予定
5月1回



☆ももの花 薬用フットクリーム

かかとかツルツルに!!

【てんとう虫】

次回予定
4月2回





今月のお届け商品



CO・OP ひよっちサブレ 8枚

- 賞味期限 : 180日
- アレルギー : 小麦、たまご、乳

参考価格 : 218円
(税込 : 235円)

おすすめポイント

- サクほろ食感と、素材のシンプルな美味しさです。国産小麦を使用し、膨張剤や香料は不使用です。
- お子さんから大人まで美味しく味わうことができるやさしい風味が特徴のサブレです。



次回のお試し商品

CO・OP 淡路島産たまねぎのスープ



参考価格 : 218円
(税込 : 236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、**5月4日 (月) ~ 5月8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
武上のつぶやき

最近推し活に夢中です。仕事をしている毎日の中で、推しの存在が私の癒しです。ちなみに私はDa-iCEの大野雄大くんが推しです♪スターマインやI wonderなどの曲を聞くと、とても元気が出てきます。みなさんの推し活はいかがですか？

みなさまからのレター、楽しみにお待ちしております！



作ってみてね!



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

ホットケーキミックスを使った蒸しパン

- ・ホットケーキミックス 150g
- ・牛乳 100ml
- ・はちみつ 30g
- ・サラダ油 大1

材料を全部混ぜ合わせて耐熱容器へ入れる。フライパンの底にふきんを置き、その上に耐熱容器をかぶせる。半分の高さまで水を入れ、フライパンのふたをして弱火に。簡単でおいしいです。

【V3こけっぴー】

小松菜の中華スープ (4人分)

- ・小松菜 1/2本
- ・水 600cc
- ・コショウ 少々
- ・ごま油 少々
- Aの調味料
- ・鶏がらスープの素
- ・塩 少々
- ・砂糖 少々

- ①小松菜は5cm程度のざく切りにします。まずは茎を入れて少し炒めてから葉を入れてしっかり炒める
- ②①に水を入れ、ひと煮立ちしたらAの調味料を入れ、コショウとごま油で味を調える

【女子の会】

コープかがわ60周年にちなんで
みなさんからの川柳を募集します！



お題



ふれんずレターの『川柳欄』に、
記念すべき数字「60」を句の中
に込めた川柳を書いてください♪

○募集期間：2027年3月まで

例えば…

年齢《60歳》、歴史や数値《60個》
その他ユニークなアイデア などなど

コープかがわからのお知らせ

ご協力ありがとうございました

～能登半島地震・豪雨災害支援～

能登を笑顔に！
応援募金



令和7年3月1日～令和8年2月28日までに
お寄せいただいた募金額は、

7,531,365円 となりました。

募金の活用内容

- ・被災者のくらしやコミュニティづくりの活動への支援
- ・文化活動や体験企画などの被災者の笑顔を取り戻すための支援
- ・被災地で支援活動を行う団体への寄付 …など



◎ 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：くらしおもしろ委員会(くらしおもしろメンバー)