

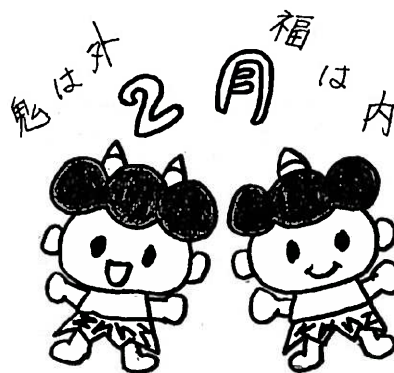
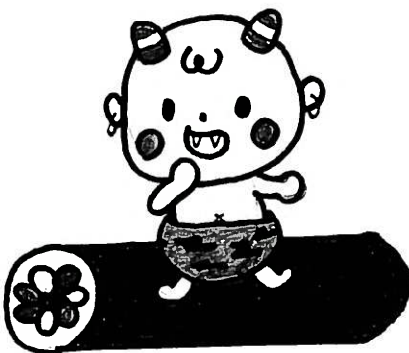
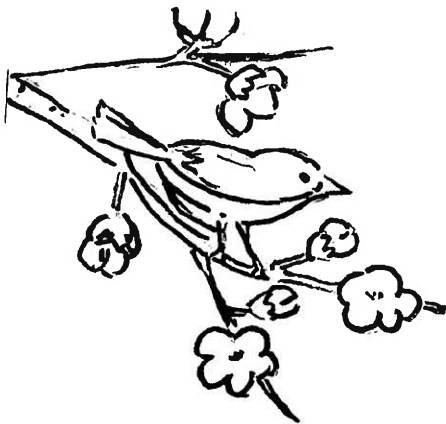
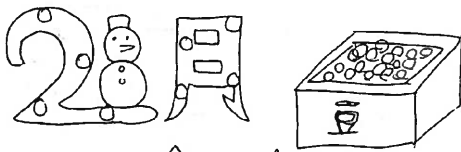
ふれんずクラブ通信

NO.59

2026年



生活協同組合 コープかがわ



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！

それぞれのふれんずクラブの楽しみ方

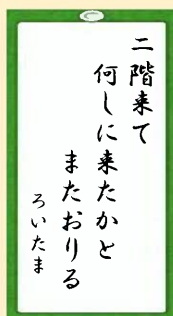
- 今回は、来年の干支「馬」を色紙に墨で書きました。皆で書道を楽しみました。メンバーに書道の先生がお二人もおられたので、より充実できました。完成後、作品を並べて皆で鑑賞しました。その後、今月は一年の終わりの月なので、美味しいお菓子とコーヒーを頂きながら日常や新年の行事なども話し合いました。

【田中茶話会】

- ふれんずクラブで初めて、お店で会を開きました。家でやっている子どもが来たりしてなかなかおしゃべりだけでは済みませんが、お店だとその心配はいらず。でも店に来る前にごはんを食べさせてきたり、会の後に子どものお迎えに行ったりと、いろいろやりくりして集まった私たち。「私たち、偉いよね」とみんなで労いあいました。

【わさんぽん】

- いよいよ寒い冬がやってきた。電気代も灯油も高いけど寒さには勝てず。日が経つごとに電気代の事も薄れていってしまう。商品も高くなったし、でもおしゃべりだけは無料なので安心して長話ができている。



- 今回は兵庫県の方へ日帰り旅行に行って来ました。日本玩具博物館では昔のなつかしいおもちゃを見たり、使って遊んだりで童心に帰り楽しみました。また昼食では地元の食材を使った健康的な食事を美味しく頂きました。気心の知れたコープ仲間との旅行は楽しかったです。また来年も行けたらいいなあと話していました。

【あじさい】

- ふれんずクラブ通信12月号の【MIA】さんを参考に。うちのクラブでも家の中を探して(片付けして)一番古い食べ物何があるの話をしました。
 - ・2024年1月までの調味料
 - ・2020年までの缶詰(←一番びっくり)
 - ・毎年食べられない物は捨ててるから無い
 結構古いのから、日々チェックしている方もいて楽しくお話しできました。

【とんかつ】

- 冷蔵庫がこわれた！買い替えのために庫内のものを出したら、びっくりするほど物が入ってた。普段、目の届かない所に入ってた気づかないうちに賞味期限が切れてたものをごっそり。新しいうちは詰め込まないようにしようと思うのに、だんだんあれもこれもと詰めちゃうの。ダメだよなー。

【ももも】

一番古いのは2013年の「玉露」でした。
くらメン Mより



それぞれの家族

- 嫁姑の話
仕事をやめたら同居している嫁がいるから、どうしようかと悩む。

【ハッピースマイル】

- 65歳を過ぎたのに、会社側から正社員になってほしいとの打診がありました。ありがたい話ですが自分が元気なうちに仕事以外の事もやりたいと思っている。人生一度きり。仕事の奥深さに挑戦もあるけど未知の事にも夢を感じる。仕事をすればする程、主人の機嫌は悪くなるように思う。仕事を減らし趣味を持ち、充実した毎日を送るつもりです。私の選択は間違っているだろうか？

【えんでん】

- お子さんをお持ちのみなさん、お子さんは反抗期はあります(ありました)か？昭和生まれの私は中、高とガチガチの反抗期があり、特に父親に対してひどかったです。洗濯を一緒にしてほしくなかったり、会話するのも嫌で…。メンバーのお子さんで大学生、高校生の姉妹ですが、お父さんが大好きで反抗期が全く無いそう。最近のお子さんは反抗期が無いのかなー。一概に反抗期が悪い、良いとは言えませんが。かくいう私は今では父親と2人で旅行に行ったり、日帰り温泉や食事に行ったり(笑) 反抗期って何でしょうね(笑)

【お笑い女子会】

みんなで楽しくスキップしました♪
くらおもメンバー同

朝ドラ楽しんでますか？

- 朝ドラ「ばけばけ」で西洋人は楽しくなるとスキップをする場面を観て、60代の私もできるかな～と思い、やってみたらできるじゃないですか!!4才になる孫に教えて、今では一緒に楽しいね～と言いながら一緒にスキップしています。同じように観ていた友人は出来ずにショックだったと!!年齢を重ねると出来ると思っていた事が出来なかったり、言いたい言葉を思い出せず、辛いものです…😞

【千田班】

あれはど
き今日と
どき今日
とどき
ストロベ
リー

こんな話があったよ

- いくつになっても「おしゃれ!!」は大切。定期的に洋服やアクセサリを買ってはリフレッシュ。1つ買ったら1つ捨てる。常に活性化しながら気分を上げています。(老けない為に)
- 【y'sハウス】
- 亡きお母様のタンスから金のネックレスが出てきた方がいて、どこが高く買ってくれるかと話しました。今は金の買取業者さんが多いですね。私の母のタンスには、金目の物は入ってなさそうです。
- 【ラベンダー】
- 新聞紙でバッグを作りました。毎日の新聞で図柄を探すのも楽しみです。
- 【ビッグフット】
- 先日、長女の結婚式に出席するため、東京の式場に久しぶりに家族全員が揃いました。初めての式で、久しぶりの和装と緊張気味で、その上、腰巻きをギューギューと締められ、披露宴の食事は喉を通らず、最後は死にそうな顔で会場を後にしました。なかなかの初体験をさせていただき、思い出の一つとなりました。その後、着替えて、夜にもんじゃを家族で食べに行った時のとても美味しかったことは忘れられません。
- 【ふなっちー】

冬事情

- 冬は特に洗濯物がかさばる。着る量も多いし、1つ1つの生地が分厚い。小さい子ならともかく、中学生～大人ともなれば1着でもかさが多い。パーカー(フード付き)なんて大変です。うまく干さないとか乾かないし。今日は洗濯物多いんだよなって日に、みんな揃って洗濯を出す…。何ででしょう。タイミングって重なるよねえ。
- 【な～みんず】
- ストープの上に物を置かないように注意!! ストープの上にスマホを画面上にして置いたまま点火してしまった。パチパチ音がすると思っていたらスマホが溶けてパニック!! 電源も入らなくてダメだと思ったが、冷やすと生きてて良かった。
- 【プライモーディアルポーチ】

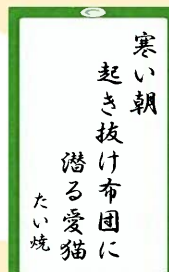
今と昔の…

- 鍋やお皿でおすそ分けをもらったら、中身にまたおすそ分けを入れてお返しするのがいいと親から教わったけど、最近の人は「また洗いを増やすから空っぽで返す」とか「結婚式に振袖は花嫁より目立つからマナー違反」とか、どんどん変わったことを言う人が増えてるらしい…。
- 【つば】

動物大好き



- 今年も家の周りにコウノトリがやってきた。年々数も増えて目にする機会が多くなってきた。千代池にも散歩に行くと目にするのが…。(会えるとラッキー!!) 池の水を抜いた時、珍しいクロツラヘラサギに会えるときもある。
- 【多度津ナカヨシ】
- 寒くなり、外に出るのが億劫になってきました。が、犬たちはどんなに寒くても「散歩行こ～!!」と網戸をガシガシして催促してきます。夏は「アスファルトが熱くなっているから危険」と聞きますが、冬の道路も冷たいはず。裸足の犬たち、冷たくないのかい? 凍るよ?
- 【ひまわりナス子】
- 庭にかわいい訪問者、猫ちゃん♡どうも帰る気なし。このまま庭に住む勢いです。仲良くなれたら、うちの子にしようと思います。野良猫の保護、頑張ります。
- 【たい焼】
- ペットが亡くなってとても悲しい。家族だから最期、息を引き取るまで抱いていた。もう吠える元気もなく、長い間吠えていなかったが、息を引き取る前に何回も吠えていた。それを聞いて、お礼を言っていたのだと思った。もう一匹は交通事故で亡くなった。まだ8才ぐらいだったので、もう少し一緒に過ごしたかった。
- 【仲良し会】
- 愛犬が旅立って3ヶ月が過ぎました。賢い子で、話しかけるとほぼ理解してくれました。叱ると悲しそうな目でこちらを見て「ごめんなさい」と言わんばかり。褒めると尻尾をちぎれそうになるほど振り…。私の体調が悪い時はそばに来て「大丈夫?」と体をすり寄せてくれました。49日の法要に小松島のペット霊園へ行きました。一区切りと思っていましたが、ペットロスは当分続きそうです。この文章を綴りながら涙がこぼれそうになります。
- 【ワクワク】



おすすめです

- 善通寺の特産キウイの「キウイっこ」小さいキウイですが、甘くて食べやすいです。見かけたら食べてみてください。
- 【財/神】



うちの子も給食で食べてます!
くらメン Hより

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。

おすすめの神社



お気に入り・おすすめの神社
ありますか？

【アジュンマ】

小さなガッツポーズ

日々の生活の中で、小さくガッツ
ポーズすること。私は物干し
竿に洗濯物がちょうどきっちり
干せた時です。

【ももも】

おすすめの道の駅

香川県内、または近場で行って
よかった道の駅を教えて。



【hanazono】

スマホのAI

携帯電話のAI機能を利用していま
すが、利用しての長所、短所など
を教えてください。



【ごはんの会】



ウチはこうしているよー ＜12月号のちょっと教えてーへの声＞

みんなの 思い出の旅行先

【よつ葉】さんへ

- アメリカ東海岸
- スイスのmatterホルン
- ドイツのクリスマスマーケット
- 旭山動物園(北海道)
- 奥入瀬溪流(青森県)
- 宇奈月温泉(富山県)
- 上高地(長野県)
- 新穂高ロープウェイ(岐阜県)
- 嵯峨野トロッコ列車(京都府)
- 伊勢神宮(三重県)
- 白良浜(和歌山県)
- 鳥取砂丘(鳥取県)
- 室津海水浴場(山口県)
- ハウステンボス(長崎県)
- 奄美大島(鹿児島県)
- 屋久島(鹿児島県)
- 高千穂町(宮崎県)
- 小浜島(沖縄県)

自由研究のテーマ 教えてー

【毎日いろいろある】さんへ

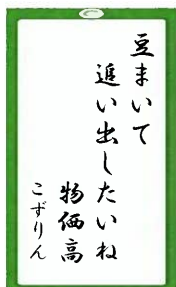
- 蜘蛛の巣の張り方
星の研究、観察
思い出に残ると思います。【にこにこ】
- 「防災について」をしました。地震が起
きたら…何が必要？どこに避難する？な
ど。一緒に考えて準備をしました。
【MIA】
- 旅行地を自由研究のテーマにしたり、旅
行先の下調べや歴史、地理など行く計画
段階と、旅行地を毎年していました。
【さくら】
- 小1～小6まで同じテーマで研究をしてい
る子がいて、よいアイデアだなと思って
いました。(息子の友だち)
【ぴんくのネクタイ】

**追い出したい
鬼退治**

【アイフク〜♡】さんへ

- プンブン鬼
- 食欲の鬼
- 肩こり鬼
- ネガティブな鬼
- 頭痛鬼
- 病気鬼
- 口出し鬼
- 金欠鬼
- 人をだます鬼
- 値上げ鬼
- いじわるな鬼
- 不幸鬼
- モラハラ鬼
- 浪費鬼
- ぐうたら鬼
- 勉強を邪魔する鬼
- 洋服を買ってしまう鬼

鬼退治



**ベストな
スキンケア**

【お茶のみ会】さんへ

- キュレルのクリーム
- ワセリン
- ニベア
- 馬油
- ビオレ
- ちふれの保湿乳液
- ダイアンボタニカル ボディミルク
- 仁尾町のにがり衛門のハンドクリーム
- ユースキン
- ジョンソン ボディケア
- ヤクルトのポッシュママ スキンクリーム
- CO・OP スキンケアクリーム

● 私はボディソープをやめて石けんに変えてから冬のカサカサがほぼ無くなりました。以前は乾燥からのかゆみもありましたが、かゆみは全く無くなりました。

【じもとしま】

● 全身クリームよりも毎日湯舟につかり、手で洗い。石けんは毎日使わない方がいいようです。湯上がりに安いクリームでOK。

【アジュンマ】

**大好きな
推しの韓ドラ**

【にこにこ】さんへ

- イ・サン
- 彼女はキレイだった
- トンイ
- 王と私
- キルミー・ヒールミー
- 浪漫ドクター キム・サブ
- 哲仁王后〜俺がクイーン!?〜
- 冬のソナタ
- 愛の不時着
- ヘチ 王座への道
- ホテリアー
- 星から来たあなた
- 応答せよシリーズ
- 馬医
- 麗〜花萌ゆる8人の皇子たち〜
- この恋は不可抗力
- キム秘書はいったい、なぜ？
- 王は愛する
- 私の夫と結婚して
- 宮 -Love in Palace-
- 宮廷女官チャングムの誓い
- 雲が描いた月明り
- ザ・キング：永遠の君主
- 運命のように君を愛してる
- 耀くウォーターメロン
- 社内お見合い
- マイ・ディア・ミスター〜私のおじさん〜
- ボーイフレンド
- 青い海の伝説
- トッケビ〜君がくれた愛しい日々〜

ピカピカトイレ直洗い

- 初めて使ってみました。手袋をして直接手で洗うので、力も加減できて落ちないと思っていた汚れも落ちました。大掃除の時期には助かります。

【ひまわり会】

この角でトイレの
指が入って行か
ないから、
スレイに落ろ
のてあがった。

【アンパンマンⅡ】



- 20枚も入って嬉しい。しっかり洗い落とせました。コンパクトで使いやすかった。値段もお手頃！

【ピンクトントン】

- 水道の蛇口の周り、システムバスの壁や隅の汚れが洗えてすっきりした。

【城坤の花】

- 鍋の底のコゲ付きを洗ってみると、きれいに取れました。

【キタオカ】

- 年末の大掃除に向けてちょうどいい商品だなあと皆で言い合って、さっそく私はお掃除をしました。便器もこの際、上も下も大掃除しました。ありがとうございました。

【引田レモン】



これ、ええで！



☆ごまねり棒

めっちゃ美味しかったです。大阪の丸英製菓さん製造。かりんとうみたいだけど胡麻の味もしっかりしていて、また買いたいです。

【うつわ】



☆C0・0P そのまま食べられるブリッとむきえび

そのままでもおいしいけど、解凍後フライパンで焼くと香ばしくておいしい♡



次回予定
2月4回

☆ふわふわフランネル寝具シリーズ

あったか掛け布団シートが本当に良品です。トナカイの柄もかわいい♡とってもふかふか♡子どもたちもこのシートに替えてから、「布団いらない」と言ってます。

【ちいかわ♡】



☆北海道ビーフハンバーグ

手作りのハンバーグに近いおいしさ。大人にも子どもにも大好評。



次回予定
3月2回

【といばな】

☆韓国のニキビパッチ

吹き出物ができた時に、よく効くとおすすめされ、みんなで山分けしてお試ししました。美肌になりたいなー♡

【ひまわり】



☆C0・0P 国産大豆の豆乳飲料フルーツミックス

12月のふれんずクラブのお届け商品でもらった。おいしかった！

【えいと】

コープの店舗で
取り扱っています





今月のお届け商品

CO・OP 沖縄県産黒糖のかすてらぼうろ 10枚入

- 賞味期限 : 150日
- アレルギー : 小麦、たまご

参考価格 : 398円
(税込 : 430円)

おすすめポイント

- 沖縄県産黒糖入りの国産小麦を使用した生地に、黒糖を粗い粒のまま入れて焼き上げた丸ぼうろです。
- 粒黒糖のざくつとした食感が特徴です。個包装で分けやすいです。



次回のお試し商品

CO・OP 2種のさかなスティック



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、
3月2日 (月) ~ 3月6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



新年早々、インフルエンザでダウンしていました。せっかくのお正月でしたが、ベッドの上で文字通り「寝正月」を過ごしました。みなさま、まだまだ寒いのでお体には充分気をつけてください。写真は家族が栗林公園のうどん屋さんで食べた「年越しうどん」です。僕も食べたかったなあ…。

みなさまからのレター、今年も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！

ひょうたんかぼちゃ

「ひょうたんかぼちゃ」または「くびれかぼちゃ」見た目はちょっとどうかな？って思うけど、輪切りにしてフライパンで焼くとおいしい！バターを加えたり、塩コショウして焼き肉のタレをかけたり！産直にあります！ぜひお試しあれ！



【「K」の会】

ホットケーキミックスでシュトーレン

ホットケーキミックスを使って「シュトーレン」を焼きました。ドライフルーツにラム酒をかけ、レンジでチンします。干しぶドウをたっぷり入れて、卵と混ぜて焼きました。発酵させないし、1カ月もドライフルーツを漬けとかなくていいので簡単です。焼き上がりにバターをたっぷり塗って、粉砂糖を全面にかけてできあがり！

くらおもで
作ってみました！

【なかよし】

**【なかよし】ふれんずクラブさんの
声を参考に作ってみました!!**



**ホットケーキミックスで
シュトーレン**



【材料】

・ホットケーキミックス	200g	・ドライフルーツ	80g
・牛乳	50ml	・くるみ	40g
・卵	1個	・ラム酒	適量
・砂糖	大2	・サラダ油	適量
		・バター(塗る用)	30g
		・粉砂糖	好み



【作り方】

- ①オーブンを170℃に予熱しておく
くるみは細かく砕く
- ②ボウルにホットケーキミックス以外の生地
の材料を入れ、よく混ぜ合わせる
- ③ホットケーキミックスを入れてゴムベラで
混ぜ合わせ、残りの材料を入れてよく混ぜ
合わせる
- ④手にサラダ油を塗り、クッキングシート
の上に楕円形に成形して乗せる
- ⑤170℃のオーブンで、焼き色が付き、火が
通るまで15分程焼く
熱いうちにバターを塗る
- ⑥冷めたら茶漉しで粉砂糖を振りかける



コープかがわからのお知らせ

《継続確認シート、振り返りシートを同封しています》

【継続確認シート】

- 来年度もふれんずクラブを継続するための確認用紙です。
ご提出をお願いいたします。
- 提出期限は3月14日(土)です。

来年度も楽しい
おしゃべりをして
くださいね♪



【振り返りシート】

- この一年間、ふれんずクラブをしてみての感想や思い出など、
なんでもお書きください!
- お試し商品人気投票もあります。ぜひご投票ください♪
提出期限は3月末です。



◎ 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(くらおもメンバー)

