

ふれんずクラブ通信

NO.47

2025年



♡ ごほうび チョコ ♡



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！



ふれんずクラブ通信から広がるお話

- 通信の中で、「海外旅行のオススメ」がありましたが、読んでいただけで気分が上がりました。私のオススメは(以前も書いたと思うのですが)ニュージーランドです。学生時代、約2年間住んでいましたが、今でもすぐ行きたくなります。今はSNSなどで情報をチェックできますが、来年はどこか海外へ行って自分の英語力をブラッシュアップできたら、と考えています。

【KIWI】

- 海外旅行を考えたとき、「メキシコ」は考えたことなかったです。すてきな場所なのですね。

【おひな】

- “あなたにとっての母の味”のちょっと教えてーの声を読んで

【リカちゃん】さんの「ほっぼろ焼き、我が家だけの名前なのかしら」とあり、実は私の実家の母も小さい頃、よく作ってくれたおやつです！うちも「ほっぼろ焼き」って母が言ってました。私も我が家だけのおやつ名だと思ってたので、すごくうれしかった!!夫は「ばら寿司」が母の味だと言っていました。うちの息子3人は何て答えるのかなあ〜。

【だだんだん】

- 毎回、ふれんずクラブ通信を(読むのが)(見るのも…)楽しみにしています。80代の方が表紙のイラストが可愛いから色塗りしよう…って喜んでました。

【クローバー】

- 「あなたの夫は昭和？」の関連掲載記事を当事者の婿殿に見せたところ「似たような人がいるんですね」と、あっけらかんとした感想。「これ、私が書いた記事」と告白すると、「あ、ボクのことですか…」とことん呑気な婿殿です。

【こうざいふれんず】

- ふれんずで届く品物、楽しみ。自分で購入したことのない物が届くと感動する。

【こころさわやか】

- お届け商品も、おいしいものをいろいろ考えてしてもらっているので購入の参考になって良かったです。

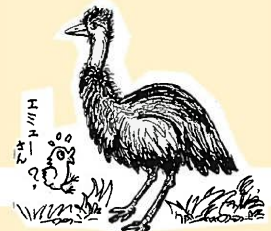
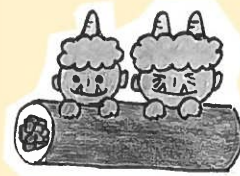
【ローズ1】

- 韓国キンパのレシピを見て、みんなで一緒に作りました。

【アジュンマ】

- 「作ってみて」のコーナー、楽しみにしています。私達もアーヤコーヤと話が弾みます。

【ピンクトントン】



エミュー通信

- 時々コメントくださる方も、いつも読んでくださっている方もありがとうございます。

【ちゅーりっぷ】さんから、今何羽？とご質問いただきました。ふれんずレターを書いている12月現在は、大人4羽、若者2羽、ひな3羽の計9羽です。去年最初に産み落とした卵(割れていましたが)は大晦日のことでした。夕方に産むので、気をつけています。

【アフタヌーン】

- アフタヌーンさん、お返事ありがとうございます。エミューのお世話大変なんですね！がんばって下さい。アフタヌーンさんのお家は、確かアイガモ農法でしたよね。うまくいっているのですか？我が家も野菜は完全無農薬の有機肥料ですが、今年は菌ちゃん農法で冬野菜を作っています。もちろん無農薬で無肥料で何年も耕運なくていいというのが魅力的です。ふれんず通信をとおしてお友達のような気がします。

【さんババ】

- エミュー通信、私達も楽しみに見えています。ダチョウみたいな形のおとなしい鳥らしいですね。他の鳥も飼っているのか、田植えの頃、カルガモを田んぼに放して雑草取りを手伝ってもらっているとの事でしたが、どんな所で飼っているのか興味が湧きます。また、通信待ってまあ〜す。

【さち】

いのしし日記

- 春に生まれた6匹のウリ坊の模様がとれ、大人の毛色に変わってきた。6匹いたウリ坊も最近では親離れして3匹しか現れなくなった。3匹は別の縄張りへ移っていったのか、それとも死んだのか？親は次の子どもの準備をしているのか現れなくなった。最近ではエサがないのか畑を掘っている。ミミズか虫でも探しているのか又、竹藪で竹の根を掘っているタケノコが出てくるのが待ちきれないのか。

【生の浜会】

あなたは知ってる世代？

- 「岩おこしのジェネレーションギャップ」メッチャうけました。私のもきいてください。中3男子の孫と金毘羅さんへ行った時、孫が「灸まんて何なん？」私「お灸の形をしたおまんじゅうなんよ」孫「お灸ってなに？」私「やいとのこと」孫「ますます分からんわ」そうだよなぁ。お灸もやいと知らない世代だもんねー。私も説明しようがなく思考停止状態になりました(笑) 【飯山トワイライト】

- 寒くなったねー、から昔の暖房の話になりました。エアコンも石油ストーブも無かった昔々…。家のコタツの中に炭が入れてあり、火傷しないよう気をつけていた事。火鉢があり、お餅を焼いたのが美味しかった事。学校にはダルマストーブがあり、お弁当を温めていた事云々…。同世代が故にわかる話であったという間に時間が過ぎていきました。 【さくら】

捨てられない旅の思い出

- 私と娘で2泊3日の日光のツアー旅行に行っていた時のことです。娘はヒールのある靴を履き、足が痛くなりホテルを出てコンビニがないかと捜しまわって諦めていたとき。雑貨屋さんがあり、履物が無いかと聞いてみたが、無いとの事。その時なんとその店の方が「私のクロックスで良かったら使ってください」との事。どれだけ嬉しかったか、旅行中ずっと履いて無事帰って来ました。私も今でも履いていて、どうしても捨てられません。もう5年も前の事です。 【三人組】



柑橘類いろいろ



- 柑橘類の保存(冷凍)はどのようにしていますか。スライス派？搾り汁は製氷皿？保存袋？オススメの保存法は何ですか？ 【アジュンマ】
- 植えてから5年目でレモンの木に沢山の实がなりました。はちみつレモンを作りました。寒くなったので、ホットレモンを飲んで冬をがんばりたいです。 【中央団地2班】
- うちもすだちとゆずが、たくさんあります。すだちは搾って、1割の米酢を入れるとカビることなく使うことができます。きれいに洗って、熱湯消毒したビンに入れ、お寿司や酢みそに使っています。ゆずは、ゆず湯にしたり、皮を刻んで料理に入れたり…一日中使っています。今日もゆずの皮をむいて、小さく刻んで鍋に入れました。とっても香りが👍 【アフタヌーン】

私の宝物

- 夕食を作っていた時、5歳の孫が「紙と鉛筆ちょうだい」と言うので渡すと、何やら覚えての文字で「ばあば、ごはんつくってくれてありがとう」と書いていました。そして私に両手で渡してくれたのです。もう嬉しくて思わず孫を抱きしめてしまいました。普段はゲームを長くする事が多く、叱ることもあったのですが、「こんなこと思ってくれていたのか」「かわいいなあ」と改めて感じました。たどたどしい文字で書いた手紙、私の宝物です。 【はぴねす】

いつまでも一緒だよ

- バレーボールのメンバー(エースアタッカー)がご主人の仕事で転勤になります。チームにとって本当に痛手。彼女のスパイクを打つ後ろ姿はカッコよくて最高！同じボールを追った月日は大切な思い出です。遠く離れてもずーっとずーっと友人だよ。大切なチームメイトだよ。またいつか同じコートに立つことを願っています。 【あんもち】



私の1文字

- 今年最後の集まりなので、1年間を漢字1文字で表してみよう！という事で、ひとりはオリンピックの印象が強く、凱旋門の「凱」。ひとりは体力の衰えを感じて「老」。ひとりは今年から始めた卓球で定期的に集まり「集」となりました。捉え方はそれぞれだけど、とにかく1年の経過が年々早く感じると3人共意見が一致しました。 【ピンポン女子】

動物アラカルト

- ハシビロコウを知っていますか？めったに動かない大きな鳥です。高知県立のいち動物公園にいます。めったに動かないというけれど、孫が行った時は飛んだそうです。



【まりーごーんど】

- おばあさんのカット2,500円、お父さんの散髪3,500円、私のカット・マニキュア4,500円、愛犬のシャンプー6,000円。家の中で一番高い。 【さくらんぼ】
- うちには「ももちゃん」という名のボストンテリアがいます。家中リード無しで走っています。畑にもリード無しでついてきます。「ワン」の一声で私は操縦されます。10時がくると、おやつだ「ワン」です。午後3時頃になると散歩だ「ワン」です。私は体のいい下女です。でもブサイクだけどかわいいです。 【ここもも】



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。

嘘も方便、ほんと？



使って失敗した事
ありませんか？

【内海 若葉会】

チャレンジの春！



春になって始めたい事ありますか？

【ももも】



ふるさと納税、してますか？

ふるさと納税、皆さんのおすすめ
のやり方や返礼品を教えてください。
【ひまわりナス子】



ほっこりエピソード待ってます♡

我が子のおもしろエピソードありま
すか？うちは公園から帰ろうと抱き
かかえたら「たっけてー!!ア○パン
マーン」と叫ばれました♡

【レインボー女子会】



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＞



100均のリピート商品 【スエ】さんへ

《お掃除関係》

- 掃除ブラシ ● 排水口ネット
- ゴミ袋 ● メラミン
スポンジ

《生活雑貨》

- 歯間ブラシ ● スリッパ
- S字フック

《その他》

- 野菜の種
- メイク用品
- 釣りのルアー
- ナンプレ
- 毛糸
- クリスマスグッズ

《文房具》

- 手帳 ● カレンダー
- シール ● 折り紙
- マスキングテープ

《食品・キッチン》

- お弁当カップ ● 子どものおやつ
- 保存袋 ● 天然酵母パン

思い出の バレンタイン

【アイフク〜♡】さんへ

- 30年以上前、当時付き合っていた現在の旦那
にセーターをプレゼントしました。しかし旦那
はセーターがあまり好きではなかったらしく、
ほとんど着てくれなかった。悲しい。その
後私が愛用しました。

【やまだっこ】

- 高校生の頃、3年間チョコを渡しました。部
活の同じ年の子で、お礼にテニスのラケット
をもらいました。今でも大切に持っています。



【さやおかき】

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＞



オススメの いい湯はどこ？

【財田A】さん
【さくらこめ】さんへ



1位 愛媛県松山市 道後温泉 8票

2位 徳島県三好市 松尾川温泉 3票

香川県仲多度郡 塩入温泉 2票

香川県高松市 高松ぽかぽか温泉 2票

3位 香川県東かがわ市 ベッセルおおち 2票

香川県高松市 かざし温泉 2票

香川県高松市 天然温泉 玉藻の湯 2票

番外編

- アース製薬の温素がオススメ。白華の湯は登別カルルス温泉に入った気分になり、最高です。

【カルテット】

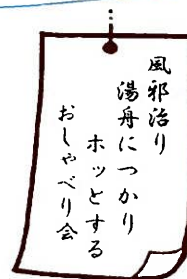
- 長野県松本市の「白骨温泉」がオススメです。真っ白なお湯で源泉かけ流し！



【くらおもメンバーより】

他にも沢山の温泉情報をいただきました！
ありがとうございました♡

温泉行きたーい



大掃除の おもしろ話

【ぴんくのネクタイ】さんへ

- 毎年「そうじしなきゃー、まだできてないー」っていう夢を見る。それが、12月末頃→12月中旬→12月入ってすぐ→11月…と、年々早く見るようになる。プレッシャーだ!! 12/22、実は今年はまだ見ていない。全く手つかずのわが家。もう夢ですら諦めモードなのか…。

【ひまわりナス子】

- 昔、実家がユノックスでお湯を沸かしていたため大掃除でお湯を使い果たして、大晦日に家族全員お風呂に入れなかったです。

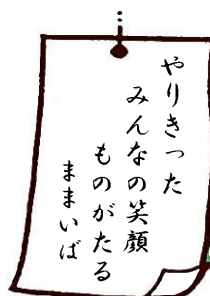
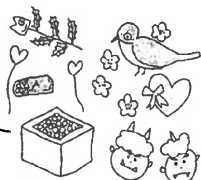
【おひさま】

- 1年使っていた空気清浄機、フィルターがビニールに包まれたままでした…。

【つば】

- 年末、家具やじゅうたんをめくると猫が隠した猫玉やゴムやボタンがウジャウジャ出てくる。時には失くしたわというものまで。あの猫は困る。

【丸病 デンタル】



のりのりの玄米せんべい

- 「のりのりの玄米せんべい」…。名前が気分を上げてくれるわ。

【瓦町スミレ】

- 2才の娘があまりお菓子を食べないのですが、とってもおいしかったみたいで、たくさん食べてくれました。大人にはちょっと薄味ですが、子どもには体にいいと思います。

【チームあずき】



- 分けようと袋を開けた瞬間、フワッとあおさのりの海の香りが…。個包装なのに美味しそう!!と盛り上がりました。味も塩気が丁度よくて、みんなつつい手がついていました。

【竹の里】

- 袋に書いてある「手軽にとれるCa入り」という文字。とっても魅力的。小さめなので、文字通り本当に手軽に食べられて良いのですが、味がちょっと甘め?

【仏生山トリノ】

- お店でよく見かけますが、試食してみたら、おいしい!!あおさがとてもきいていて、2才の子どもが「おいちー!!」と食べてくれました。

【コープだいすき】

- ちょっとフライングで会合の前に試食したところ、軽く食べれてしまい、1人5枚では物足りないと感じ、追加で購入。1人1袋のぜいたく試食会となりました。

・1枚ずつちびちび食べていたら物足りない

・豪快に立て続けに食べるべきだ!と意見が一致。シリーズが他にもあったので、全種コンプリート目指します。

【こうざいふれんず】

- 味も濃くなく、歯ごたえも軽く、年寄りにやさしくて良い。いくらでも欲しくなる。

【古江3班】



これ、ええで!

無印良品



☆無印良品 鮭ハラスと舞茸のごはん

炊き込みご飯「鮭ハラス舞茸」おいしかったね〜。

【美人】

カタログで注文できます
注文番号:364447



☆CO・OPクオリティ 発酵バターが香るフィナンシェ

4個入で400円くらいで売っています。バラ売りもしていました。(まずはバラを買ってみました)街の洋菓子屋さんで売っているような味。バターがきいていておいしい!!今度は4個入を買いますね!!

【コープだいすき】



☆極細塩こんぶ

細切りなので本当にご飯によくなじんで、気に入ってます。ラップにこんぶを置いて、上からご飯を乗せ、クルッと丸めると手も汚れず、急ぐ時のおにぎりが最高です。

【財/神】



☆CO・OPアボカド(ダイスカット)

アボカドのサイコロカットの冷凍…。生だと食べ頃がわかりづらいですが、冷凍だといつでもおいしく食べられます。

【グルメの会】



次回予定
3月2回

☆CO・OP酢の物ベース

レタス、きゅうり、ハム、たまごを加えて少し豪華なサラダに変身!味が物足りないと思ったら、しょうゆ、ごま油、お酢で味変も楽しめます!忙しい日の追加の一品にぜひ♡

【ちいかわ♡】





今月のお届け商品

CO・OP ぱふぱふ麦チョコ



- 賞味期限 : 360日
- アレルギー : 小麦、乳、大豆

参考価格 : 257円
(税込 : 278円)

おすすめポイント

- 麦パフにチョコをコーティングした、軽い食感のチョコレート菓子です。
- 食べやすいようにプチパックに個包装されています。パンダのパッケージがとてもキュート♡



次回のお試し商品

CO・OPケリティ 3種ナッツの抹茶リーフ



参考価格 : 348円
(税込 : 376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3日 (月) ~ 3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



新年を迎えて早くも1カ月が過ぎ、まだまだ厳しい寒さが続いていますね。みなさんはいかがお過ごしでしょうか。私はというと、1月はすっかりインドア生活を送っていました。冬の寒さに負けて外出を控えた結果、家でゆっくりと過ごす時間が増えたように思います。

2月は少しずつ外の空気を吸いながら、もっと活動していきたいと思います。みなさんからのふれんずレター、お待ちしております！



作ってみて！



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

♡かんたんむしパン♡

- ・小麦粉(薄力があればgood) 120g
- ・砂糖 40g
- ・ベーキングパウダー 4g
- ・水or牛乳 120cc

材料を全部混ぜてから水を入れて、耐熱容器でふんわりラップで600Wで5分チン！
どんな具材を入れても合いますよー。

【ハビタート】

ブロッコリーを茹でてパイ皿に並べて、軽く塩・こしょうをかける。小さく切ったハムととろけるチーズをのせてトースターで焼いて食べます。

【キャベ2】

きんぴらごぼうを作り置きして冷凍しています。その具を小さく刻み、ちらし寿司の具に変えます。油揚げに味付けし、きつね寿司に変身。夏ミカンの汁を酢にして混ぜ、香りを楽しめます。具は何でもOK。ひと手間で美味しいきつね寿司に!!

【下高野6】

「アフタヌーン」ふれんずクラブさんの
声を参考に作ってみました！



トマトライス



【材料】

- ・お米
- ・トマト缶
- ・ベーコン
- ・玉ねぎ
- ・コンソメ
- ・水

3合
1個
1袋
1玉
2個
3合の線よりより多め



カットトマトのアレンジメニュー
炊飯器でチキンライスを作る時、カットトマト
を入れる。



炊飯器



蒸し器

くらしおもしろ委員会で
アレンジしてみました♪

お米を炊く時、水が少なくて上手く炊きあがりま
せんでした。蒸し器を使って追加で蒸したところ、
きれいに仕上げることができました。炊く時は水
の分量に気をつけてね♪

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(金)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

TEL : 087-835-6806

FAX : 087-835-6848

つながりづくり部

✉ : kumikatsu@kagawa.coop.or.jp

