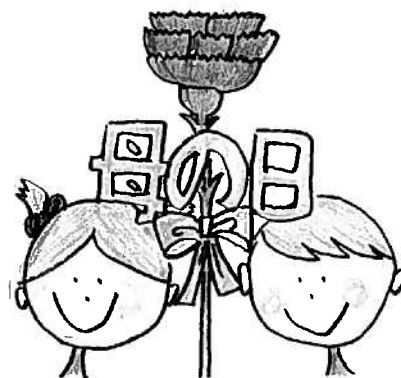
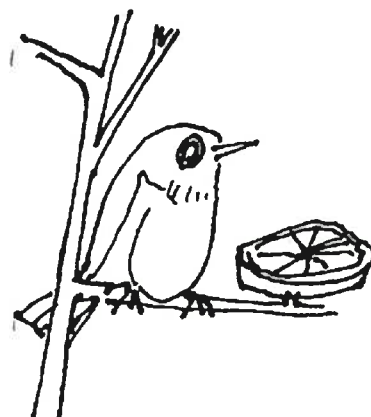
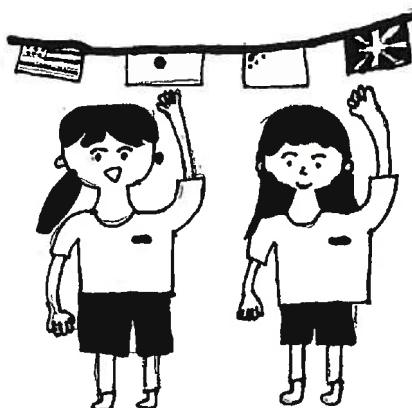
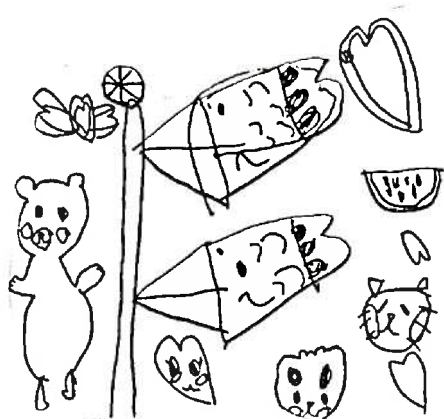
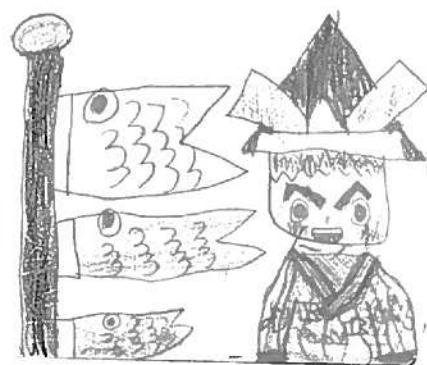
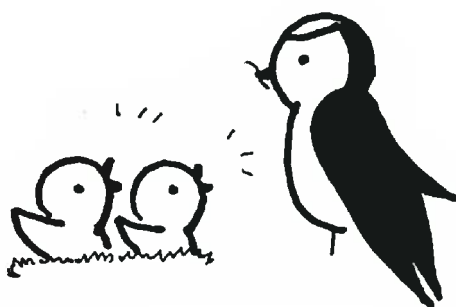
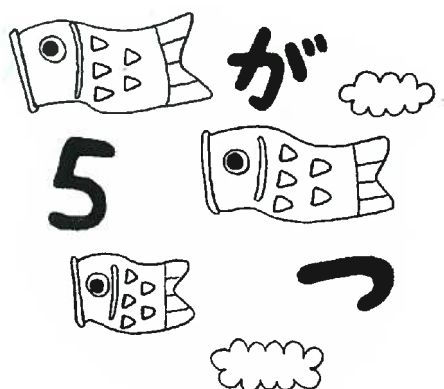


ふれんずクラブ通信

NO.50

2025年

5月

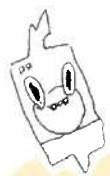


コープかがわ
公式SNS

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！

広がれ！ふれんずクラブ

- 子どもたちでも簡単にできるおやつ作りとして、ホットケーキミックスを使ったお菓子を色々作ってきました。子どもたちは材料を量り、卵を割る、混ぜるなど楽しんで作っていました。大人たちはハラハラしたり、笑わせてもらったりしながら最後は「上手にできました」とほめあいました。万能なホットケーキミックスで、カップケーキ(チョコやジャム入り)、フォンダンショコラ、サクサクメロンパン、蒸しパンなどなど、色々作らせていただきました。一年間ありがとうございました。【ゆめゆめ】



最近「ホケミ」って言うんですね。
くらメン Hより

- ふれんずクラブ通信の「ちょっと教えてー」コーナーに恥ずかしながら答えを出しました。まさか私の答えが載るなんて！絵まで載ってた!!うれしー、びっくりの84才です。参加することに喜びを感じました。【マーガレット】
- 毎日続けている健康法についておしゃべりしました。
 - ・朝起きて一番にする事は、強めのうがいと歯みがき、白湯を飲む事。
 - ・ベッドの中でゴキブリ体操…仰向けのまま、手・足をバタバタさせるなど30分くらい軽く体操をしてから起きる事。
 - ・手首まわし、足の指をマッサージする事。
 3人共何かしら続けているねー、感心感心、とほめ合いました。【さくら】



私もしてます、ゴキブリ体操!!
くらメン Aより

アリーナへLet's Go!

- ほんとうに香川にサザンが来ました。ニュースで見ただけだけど。抽選で日本全国から来てましたね。推しのライブには皆さん遠方でも行くようですね。定年退職したら全国各地へついていこうかと思いますが…。その頃には体力も無くなっているかも。推しのスターと共に健康で長生きしたいですね。【スイートピー】
- 最近、夫婦で映画やコンサートなどに行く機会が減りました。高松アリーナができたので、人気のあるミュージシャンたちが来たら必ず夫婦で行きたいな。【パープルあじさい】



私たちも行きたい!!
くらメン 一同

日頃のつきあいが大切よね

- いつもと変わらない話ですが、その変わらない事が大切なんだという事。日頃、自治会内の1人暮らしのお年寄りにお弁当配りのお手伝いをしていますが、その日は何度も声をかけても反応が無く。一度家に帰って昼前にも気になってもう一度伺ったけどカギもかかっていて、近くに住んでいる親戚の人に連絡、カギを開けてもらったんですが、すでに還らぬ人になっていました。92才のおばあさんでした。時々声をかけたりする事が大切だと思います。子どもさん達もそれぞれの生活があるので気になると思いますが、近所の人の交流は大切だとつくづく感じました。【大石工業】



母のことが気になりました。
くらメン S部長より

さめきのソウルフード

- 【スマイルフラワー】さんが書いていた「まんばのけんちゃん」ですが、「まんば」とは万葉のことで、かいかいでも次々に葉が出てくるからついた名前だとか。高菜の一種ですね。そして「けんちゃん」は豆腐を使ったけんちゃん煮のこと。【アフタヌーン】
- 「まんばのけんちゃん」「まんばのたいたん」どちらも言いません。(私は観音寺生まれ観音寺育ち)「ひやっかのお雪花(せっか)」です。最初聞いた時はどんな料理か分かりませんでした。【小町】

- まんばのけんちゃんにカッテージチーズを加えて炒め煮すると美味しい。チーズ感はあまり無く、栄養価アップしますよノノ【はるひか】



ふるさとの味をアップデート!
くらメン Sより

気をつけよう



- ひとりの友人が指に小さな傷があったけど、小さいし痛くも痒くもないしと思いながら、買ってきたポット苗の花をプランターに植え付けたところ…その夜の2時ごろ、激痛で目が覚め、病院へすぐ行ったら、すでに指の関節にまで菌が入り込み、化膿していたとのこと。年齢が高くなると、免疫力が低下しているから、こんなに短時間で悪化するんやな、と。小さな傷もバカにせずきちんと処置をしなければいけない、と話し合いました。【ひまわり】

え、親同士が?!

- お互いの息子の婚活について
昔は、おせっかい仲人さんのような方がいて、ご縁をつなぐ役目をしてくれてたけど、そういう方ってありがたい。今ではマッチングアプリが主流みたいだけど、親同士がマッチングアプリである場合もあるとかでびっくり!!でも、その気持ちすごく分かる〜と盛りあがりました。

【山岳】



僕も勝手に登録されているかも!?
くらメン Tより

孫はかわいい…%

- 孫・預りの話
娘から「お母さん今日(あるいは明日)おる?」というLINEが来たら、つい身構えてしまう。用件も一緒に教えてくれればいいのに、いるかいなかだけを聞いてくる。そういう時はほとんどが「孫を預かってほしい」の用事。孫はかわいいけど、子育てが終わって10年以上経った我々には長時間はちょっとしんどい。「孫は来てよし、帰ってよし」というくらい。毎日のように孫守りしていたり、同居してる人は本当にすごいと思う。

【あまから】



アプリいろいろ

- 不満を買い取ってくれるアプリを、この間のニュース特集で紹介していました。さっそくアプリを入れて使ってみました。結構ストレス解消だった!?気づいたら、ずっと携帯に不満を入力中。1日5件は少なすぎる!?笑

【毎日いろいろある】

- 最近、何でもアプリだねって話。すごく便利だけど、アプリが行方不明…。あと、お店で会員証とかクーポンを出そうと思っても、電波が悪くて表示できないことも…。一長一短。一部のアプリは電波がなくても、アップデートしてなくても、会員証は表示できる。他のアプリもそうしてくれたら助かる!

【瓦町】

- 万博入場手続き、親子で喧嘩しながらスマホ入力。大変でした。それにしても難しかった。直通バスがあるので助かります。50年以上前のお阪万博が懐かしく思い出されます。「月の石」に何時間も並んだこと、台風前に飛び込んでガラガラだったこと、勤め帰りは半額で入れました。

【金1】

思い出の味

- 幼い頃の食べ物で盛り上がりました。昔はケーキといえばバタークリーム。今のように生クリームのケーキなんて中々食べられませんでした。クリスマスは発泡スチロールに入ったアイスクリームのデコレーションアイスクーキ。あの時の発泡スチロールの匂いを今でも覚えていますよ。ケーキといえば、今はショートケーキが500~600円する時代。昔は180円くらいだったのに…。はるか50数年前のお話です。

【だんだん】

コロナ バイバイ

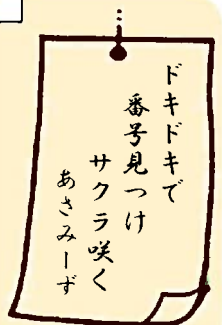
- 今年卒業の中学3年生(地元の中学校)卒業前日の最後の給食で、はじめて机を向かい合わせにして給食を食べたと聞きました。在学中ずっと黙食。コロナがはじまり5年。今の状況が普通になってしまっていて、まだまだ5年前に戻っていないんだなと思ったできごと。卒業生に幸せあれ!!

【キラキラレインボー】

選べる制服の幸せ♡

- 4月に子どもが中学校へ進学します。そこで話題になったのが制服。最近はブレザーが増えてきている!!女の子だってズボンを履いてもOK。多様性が認められるようになってきた今、みんながのびのびと過ごせる社会になりますように。

【やしまむら】



それでも挑戦!

- 高校入試が終わり、新聞に入試問題が出ていた。挑戦してみた。字が小さすぎて2問解いてやめた。孫にボケ防止にと社会の歴史問題を出された。卒業式のシーズンだね。【ミーちゃんクラブ】



私も遠近両用メガネを買いました。
くらメン Mより

エミュー通信

- エミューの卵は鶏と違って、産むのが不定期です。毎日朝夕ドキドキしながら卵探しをしています。そして、とうとう有精卵かもしれない卵を孵卵器で温めています。約50日かかります卵は深緑で何にも見えません。52日を過ぎたら、そっと割って見るしかありません。

【アフトナーン】



卵はアボカド色ですよ!
くらメン T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。

工夫で増やそう アレンジレシピ

食べ盛りの男の子2人の母です。
コープの商品で出来るかさ増し
節約レシピを教えて！

【レインボー女子会】

今から使える！

そうめん料理のアレンジレシピを
教えてー☺

【はぴちゃん】



流行りにのってみよう♪

おすすめのキャンプ飯を教えて。

【アイフク〜♡】



ライスペーパー活用法

ライスペーパーの使い方を教えて。

【ひまわり】



うどんもいろいろ ラーメンも！

美味しいラーメン屋を教えてください。

【わかば】



ヘルシーお菓子

体のリスクを抑えるヘルシー
なお菓子を教えてください。
(昔ながらの)

【庵治11】



ウチはこうしているよー ＜3月号のちょっと教えてーへの声＞



県外の人へ 香川の手土産

【セブ会。】さんへ

● 観音寺まんじゅう
【白栄堂】

● 和三盆「羽根さぬき」
【三谷製糖】

● 讃岐おんまい ミルクつつみ
【ルーヴ】

● えびせんべい
【志満秀】

● 木守
【三友堂】

● ヤドンのしっぽと
うどんのダシ味

● かまどパイ
【名物かまど】

● 鎌田醤油
詰め合わせセット

● 栗林のくり
【湊屋】

● 瓦せんべい
【宗家くつわ堂】

● 希少糖入り 味付けのり

● 唐芋さん
【かねすえ】

● 高瀬茶お饅頭「茶のしずく」
【マルシン】

● 小原紅早生(みかん)

● 日本酒「凱陣」
【丸尾本店】

● 虎饅頭
【名物かまど】

● いちご大福
【たから】

● 八十八とてん
【清水屋】



私たちのオススメも
たくさんあるある〜♡

くらメン一同



ウチはこうしているよー 〈3月号のちょっと教えてーへの声〉



あなたの 叶えたい夢

【いいね】さんへ

- 死ぬまでに豪華客船に一度は乗りたい！
【プライモーディアルポーチ】
- もう一度マイホームを建てたい。
【hanazono】
- 孫との連弾。街角ピアノで弾けたら
いいなあ…☺
【アイフク〜♡】
- プロ野球選手(9歳)
【トヨタタイガース】

この季節怖い 静電気対策

【久米山元気会 2班】さんへ

- 静電気除去キーホルダーを、いつも持ち歩いているバッグにつけている。
【焼きたてパンを食べる会】
- 触る前に手に息を吹きかける。(湿気を与える)
【てんとう虫】
- 自分も乾燥肌で静電気に悩んでいたところ、ハンドクリームを使ってみると大分マシになりました。
【郡家ココステ】

物価高 一番つらいのは…

【リカチャン】さんへ

- | | |
|-----------|------------|
| ★お米 21票 | ●灯油 3票 |
| ★ガソリン 14票 | ●チョコレート 2票 |
| ★野菜 11票 | ●水道 } 1票 |
| ●電気 9票 | ●果物 } |
| | ●パン } |

たくさんのお答え
ありがとうございました！



みんなの 白髪手入れ☆

【にこにこ】さんへ

- 昔から髪には椿油がよいと聞いているのでコープの椿油を塗っています。白髪ですが、皆からキレイと言われます。艶があるのかと思っています。
【ブルーベリー】
- 子どもの頃、おばあちゃんが「染めん方が良かったー」とよく言っていました。面倒だったらしいので、そのままがんばっている。
- 染めていると薄くなってきた時にキレイではないので、また染めに行く。でもキレイになるのでうれしい!!年を取ってくると、何色に染めるか悩んできている。
【宇多津スヌーピー】

切干大根 アレンジレシピ

【財田A】さんへ

- 切干大根をもどしてキムチとちくわ、ツナなどと和える。味が足りなければしょうゆを少し加えてすりごまも和えるとおいしい。
【アフタヌーン】
- もどしてマヨネーズと片栗粉を混ぜ、お好み焼きのように焼きます。ヘラでギュギュ押ししながら焼くと、ハッシュドポテトのようになっておいしいですよ♡
【おひさま】
- 大根をピーラーで長く細く、干して冷凍保存していますが、使用する時ハサミで適当にカットしながら冷凍のまま牛肉と一緒に甘辛く煮付けます。冷凍しているので変色することなく、真っ白な切干です。大根特有の匂いは少しありますが。
【エアロ魔女】



3種ナッツの抹茶リーフ

- 抹茶風味のキャラメルをからめた3種のナッツがとても香ばしかった。ナッツのザクザクした食感を最後まで感じられて、凄く美味しかった。

【セブンティーズトリオ】



- 抹茶好きにはたまらないおいしさです。サクサクなウエハースで何枚も食べてしまいそう(笑)アーモンド、カシューナッツ、ヘーゼルナッツがザクザクして食感が良い！

【はぴちゃん】

- 袋を開けた時、抹茶の香りがひろがった。キャラメルが甘くておいしい。

【郡家農産A】

- ポリポリ…あれ！おいしい！これは歯なしでも(?)食べられる。上品な私達にはぴったりのお菓子です(?)

【昔娘の会】

- 美味しく食べやすかったです。ナッツ・アーモンドは健康に良いとされているので買ってみようと思います。好評でした。

【さかえ】



これ、ええで！



☆CO・OPラムレーズンサンド

今日のお茶菓子に用意しました。めっちゃおいしい!! 大好評でした。これからのお試し商品も楽しみですね。

【中組レディース】



☆吉良食品 炊き込みご飯の具

乾燥野菜ミックスなので、炊き込みご飯じゃなくても、ばら寿司(ちらし寿司)の具としてエビなどと味付けして酢飯に混ぜて作ります。

【クローバー】

次回予定
6月3回



☆CO・OPべんりな合わせ酢

生協のべんりな合わせ酢はちょうど良い甘さ。新たまねぎ等を漬けこんでピクルス風にしたたり、からあげ等にかけてもおいしい味付けです。

【ハッピースマイル】

次回予定
5月3回



☆CO・OP炊くだけおこわ 赤飯小豆おこわ

「もち米」「豆」「煮汁」がそれぞれ袋に入っていて、それを開けて炊飯器に入れるだけ。つけ置き無しです。ごま塩も付いています。簡単なのにモチモチで美味でした。

【hanazono】



☆ライスバーガー焼肉

孫が幼稚園から帰って、夕食までの間にライスバーガーを食べさせたら、4才なのにおかわりを欲しがった。本当に美味しいのでいつも常備しています。

【いっくんクラブ】

次回予定
5月3回



☆CO・OPじゃり豆

じゃり豆がおいしい！

【さくら】





今月のお届け商品



CO・OP 全粒粉入り あまずっぱい いちごミルクサンド

- 賞味期限 : 300日
- アレルギー : 小麦、乳、大豆

参考価格 : 278円
(税込 : 300円)

おすすめポイント

- 全粒粉入りのザクザクビスケットに、甘酸っぱいいちごミルク味のクリームをはさみました。
- クリームはいちごの甘味と酸味を感じられるように2種類のパウダーをブレンドしています。



次回のお試し商品

CO・OP もぐもぐおやつ焼きかま



参考価格 : 298円
(税込 : 322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、
6月2日 (月) ~ 6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
たけうえ 武上のつばやき



初夏の陽気が本格化する中、いかがお過ごしでしょうか。先日、香川オリーブガイナーズと香川ファイブアローズの試合観戦へ行きました。この暑さに負けない熱気と歓声に包まれ、身も心も大変熱くなりました🔥

みなさんからのふれんずレター、お待ちしております！



作ってみて！



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！

ぼたもち(おはぎ)のあんこ色々

- ・小豆 ・栗 ・そら豆
 - ・南瓜 ・さつまいも ・エンドウ豆
 - ・白いんげん豆(抹茶を混ぜると緑あんになる)
- ぼたもちにはあんこだけではなく、きな粉、白ゴマ、黒ゴマ、抹茶でまぶして包む。
- おしゃれポイントとして。きな粉のぼたもちに、あんこで笑顔を書く。
- ・ツクシの干菓子(砂糖) ・梅茶 ・金平糖
 - ・イチゴ ・チョコレート ・ゼリー
- 【和楽会】

他のシリーズでもOK

釜めしアレンジ・冷凍おにぎり
CO・OP五目釜めしの素(3合分)などにシーチキン1缶70gを入れて通常の水加減で炊き、小さめのおにぎりを作り冷凍。忙しい朝レンチンで便利です。
【はるひか】

一緒に
お茶菓子も

くらおもで作って見たよ
ナイスアイデアだねー！



「にじいろ」ふれんずクラブさんの
声を参考に作ってみました！



切干大根のつくだ煮



【材料】

- ・切干大根
- ・かちりちりめん
- ・ひじき
- ・かつおぶし
- ・いりごま
- ・酢
- ・しょうゆ
- ・砂糖



【作り方】

- ①切干大根を表示のとおり戻す。
- ②鍋に調味料を入れて、煮汁がほぼ無くなるまで煮詰める。



切干大根の酢の物



【材料】

- ・切干大根 1袋(30g)
- ・きゅうり 1本
- ・カニカマ 1パック
- ・大葉 1パック
- ・べんりで酢 適量
- ・ゴマ 適量



【作り方】

- ①切干大根は熱湯に5分くらいつけた後、軽く絞る
- ②きゅうりは千切りにして塩もみしておく
大葉も千切りにする
- ③カニカマをほぐしながら材料を混ぜ合わせたら、べんりで酢をかけて味をととのえる。
- ④最後にゴマをふって完成！



みなさんが書いてくれた川柳・短歌を紹介!!



あつちゅう間
みんなでおしやべり
ふれんずクラブ
やまざと

月一回
ふれんずクラブ
顔見せ会
さくらんぼ

参加して
記事が載ったら
あら幸せ
マーガレット

物価高
それでもライブ
推しは勝つ
カルテット



◎ お問い合わせ先



生活協同組合コープかがわ 総合企画部 つながりづくりチーム

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)