

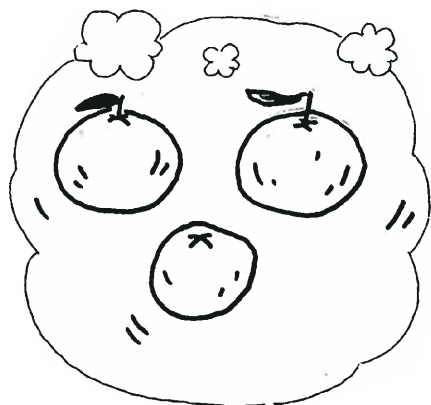
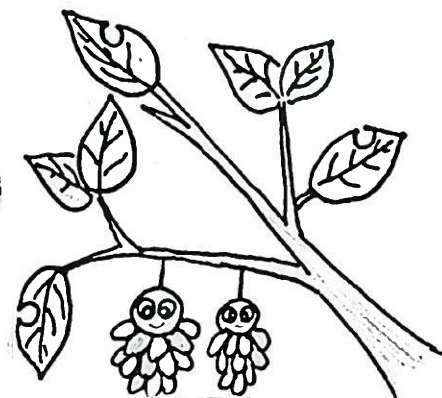
ふれんずクラブ通信

NO.56

2025年

Novem
ber

コープさん ありがとう



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！



毎回いろいろな話題がある。その時は覚えているが、笑顔で話をしていたと覚えているだけで内容は忘れてしまう 【仲良し会】

ふいっ

- ふれんずクラブ通信の9月号【AKI】さんのグループの内容に「ゆたか」といえば誰？という話が載っていました。みなさんは誰を思い浮かべますか？と聞かれていたので私達のグループでも言ってみました。
50代「水谷豊」60代「尾崎豊」70代「武豊」でした。やっぱり同じでした。人名でなければ坂出にあるケーキ店『ゆたか』を思い浮かべました。楽しかったです。

【ヒカリエ】

- 私たちはパッチワークを習っている仲間です。毎回、石破さんやトランプさんなどの政治の話から菜園の苗の交換や植えつけのコツ、育て方などの話、たくさん収穫した野菜の使い方(漬物や料理)、映画や旅行の話など、「ココは何の教室？」と言うくらい様々です。もちろん、その間せっせと手を動かして作品も作っています。

【パッチ仲間】

- もずくのふんわりだし巻き玉子、はじめて作ってみました。ありがとうございます。おいしかったです!!

【瀬戸の3世代】

- 9月5日、朝から大雨警報が出ていたため、孫は「学校休み」とニコニコ顔のLINEが来ました。しかし6時59分に解除となり、『今日は学校あります。午前授業で給食無し。11時20分下校』との連絡があり、孫はションボリ。もう少し早く解除を入れてくれれば…と全ての親が思った事でしょう。

【墨っこ】

みなさん知ってる？

- 家の庭に「幸茸(さいわいたけ)」がたくさん生えて喜んでいると、家族に次々と小さな幸せがやってきました。不思議な事があるものですね。高齢になっても幸せな気分で生活するには、夜布団に入ったら、静かに一日を振り返り、今日あった事で幸せに感じた事を10個、口に出してから寝るといいそうです。皆さんぜひやってみてください。

【シクラメン】

どんな味が詳しく
知りたいね

- まいこーぷに時々載っている、三島食品のふりかけの名前が話題になりました。「ゆかり」は以前からよく知っていましたが、「ひろし」「かつお」とか人の名前シリーズで楽しいです。調べてみたら「しげき」「かおり」「あかり」「うめこ」「まみこ」「のぞみ」「あやか」…と、どこまでも。まいこーぷにいろいろ載せてくれると嬉しいです。

【財/神】

- 猫を3匹飼っています。1匹はとても大雑把で、大・小を済まして砂をパツパツとかけて済ます。それをいつも見ているもう1匹は、必ずその猫のトイレの後に入っていく、その猫のトイレの砂をキレイにかけ直して片付けをしてくれます。もう1匹は大きなトイレなのに必ずみぐそをします。それぞれ性格が違って笑ってしまう。

【あんもち】

- 一人暮らしを始めた娘から「アパートの冷蔵庫が買って3ヶ月で壊れた〜」「勝手にとびらが開く〜」とTELあり。慌てて保証を調べ、3年保証があることにホッとし、業者にTEL。時間を合わせて冷蔵庫を見てもらうと、なんと…めんつゆの高さが高く、冷蔵庫のとびらに当たって締まりが悪くなり、時間とともに開くと…。仕事終わりに慌てて行った私の時間を返して〜

【蒼いりんご】

- 敬老の日なので、ひ孫の手型のフレームをプレゼントしました。喜んでくれましたが、相変わらず孫とひ孫の名前が覚えられません。

【トトロ】



- 最近のパーキング事情。車のNo.を覚えておかないと大変なことになるね。そして同じNo.の車もたまにいますので、YAZAWAのコンサート時は至るところにNo.の写真を撮っておくように看板があるらしい。「830」「838」が多いんでしょうね。今人気の「358」も要注意だね。

【M'sクラブ】



僕のナンバーは
母の名前です。 事務局T

- 免許更新の書類の記入が必要無くなって、すごく楽になった。昔友人が免許更新したら「前の免許の写りが良いから古い免許証いる？」と職員に声掛けられた。ある意味失礼(笑)。旧免許証って欲しいって言ったら貰えるの知ってますか？私は今までの全て貰ってます。

【プライモーディアルポーチ】

毎日エンジョイ、頑張っていこう

- 佐藤愛子の「九十歳。何がめでたい」の映画を見に行きました。4人中3人は89歳です。映画の後、県庁の食堂でアナゴ飯ランチを食べ、三越の喫茶でコーヒーフロートを食べ、鯖寿司を買って帰りました。仏生山駅集合・解散です。あまりに皆さん元気なのにびっくりです。

【明幸】

- 老後、皆で助けあいながら安心して暮らせる「シェアハウス」を作りたい。部屋は別々にあるけど、例えば食事は協力し合って作り一緒に食べたり、趣味の時間を楽しんだりする共有スペースがあって、もしも誰かが体調を崩した時は病院に連絡したり…。お互いの事を気遣いながら暮らせれば素敵だと思う。

【あまから】

- 10月から時給の最低賃金が上がり、嬉しいはずだけど扶養範囲内で働いている人が多い職場。まだまだ子どもが小さい家庭は、扶養を外れてフルで働く事も難しく、働く時間を控えてセーブするしかできず…。もう少しどうにかならないものかという話で持ちきり!!時給が上がる事はとってもありがたい!!けどもう少し改革、お願いします～～!!

【あさみーず】

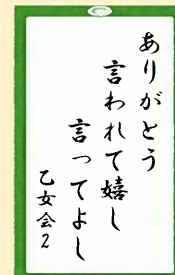
- この年になると少しの親切、やさしい言葉がうれしいね。

- ①一人暮らしの人がコロナになり、食事が困るだろうと近所の友だちから差し入れがあった。
- ②庭に草が生えて手で抜くには少々大変な時に、草刈機で刈ってあげるよと声をかけてくれた。
- ③マーケットで荷出しをしようとしている時に行き合わせ、箱を開けて「どうぞ」と出してもらい、好きな野菜を選ばせてもらった。心温まる話をしました。年寄りには素直でかわいくいたいよね。好かれる年寄りを目指そう!!

【パンプキン】

- 受験生の孫から、希望の学校がばあちゃんの所から近いので来てもいいかと聞かれ、4年近く一人暮らしをしているので正直しんどいです。姉ちゃんは見たとのと言われ辛いです。娘にいろいろ愚痴を言っても「頑張れ」と笑っています。

【ラベンダー】



コンサートで盛り上がる

- 小田和正のコンサート
私の周りで8人くらいの人が行っていた。皆さん長年の大ファン。同じ生協のOさんも家族4人で毎回参加してるそう。段々と年を重ねていく小田さんだけど、78才であの声。千葉から来てた友人も最前列で大満足して飛行機で帰っていきました。

【キラキラ】

- 私たち小田和正の大ファン。今回あなぶきアリーナでのコンサートに行ってきた。小田さんは昨日20日が78才の誕生日だったんです。コンサートは香川では志度のテアトロン以来…。やはり歩く姿には年齢を感じましたが、歌声はあの頃のままでの高音・美声。いつまでも元気で、来年も再来年も歌いに来てほしいねとみんなで話してコンサートの余韻に浸りました。

【乙女会2】

フキ情報

- 11/30(日)に丸亀陸上競技場で「かけっこチャレンジ」というイベントがあるそうです。5才以上なら誰でも参加できて、50m,100mなどの記録が測れるそうです。(要エントリー・参加費必要)ふれんずクラブメンバーの旦那さんが久々に100mの記録を測ろうかなーと意気込んでいます!!毎年やっているイベントなので、元気な方はぜひ参加してみたいかが?

【JAM】

- ことでんの瓦町FLAGの店内アナウンスが、鉄道ファンの中で有名なアナウンサー「久野知美さん」の声に変わったそうです。鉄道ファンのみなさん、聞きに行きましょう。

【さぬきひめ】

- コープ牟礼で誕生日プレゼントとお祝いのメッセージをいただきました。びっくりした喜びです。「次に来るバースデーまでの1年が幸せな日々でありますように」というすてきな言葉に感動しました。職員の方々のやさしい心遣いに感謝、感謝です。ありがとうございました。

【こころさわやか】

- 来年1/10(土)から、坂出市民美術館にて絵本作家「さいとうしのぶ」さんの原画展を開催します。私たちのボランティア団体が主催、入場は無料です。その打ち合わせをしました。ぜひ、みなさんお越しください。

【坂子楽会】



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。

老眼でもできる趣味は？

最近、老眼が進み今までの趣味の読書・手芸ができなくなりました。年を取ってから始められる趣味を教えてください。
(インドア派です)

【瓦町】

お気に入りの炊き込みご飯

ラジオを聞いていて、サンマの炊き込みご飯を作り、美味でした。各ご家庭で人気の炊き込みご飯を教えてください。

【マーガレット】

子どもとの会話を増やしたい

子どもも大人になり、会話が減りました。何か良い方法ないですか？

【お茶のみ会】

朝起きるために

最近体がダルくて朝起きるのが辛いです。そんな時、みなさんはどうやって起きていますか？

【サントラベル】



ウチはこうしているよー ＜9月号のちょっと教えてーへの声＞

スポーツの秋 おすすめスポーツ観戦

【けんちゃん】さんへ



今年初めて、ファイブアローズと
シラソルの試合を生で観戦しました。
くらメン S部長より

- 私はスポーツ大好き。カマタマーレ、シラソル、ファイブアローズを観戦しています。自分でもママさんバレーチームでがんばっています。

【ぴんくのネクタイ】

- 地元のオリーブガイナーズの観戦。選手と近い！ゆったり見られる。冠試合は無料♡

【おひな】

- 陸上競技です。短時間で勝敗がつくし、速い人！高く・長く飛んだ人！遠くまで投げた人！とルールが分かりやすい。

【ちきりB】

- モータースポーツ
岡山国際サーキットや備北でレースやドリフト開催されています。ドライブがてらどうですか？

【HAPPY3】

- 高校野球です!!新聞で日時出てるし、入場料600円。新聞の選手名簿と照らし合わせて推しを作って応援。楽しいです♪

【うつわ】

- オススメのスポーツ観戦と言えば…。主人は大谷翔平の野球観戦ですね。朝早くても(AM3時でも)起きて見てますよ。

【星城レディース】

- 家で気軽に見られるのは相撲かな。終盤になると誰が優勝争いに食い込んでくるか、とか案外おもしろくて気になって、つつい観ちゃいます。

【お笑い女子会】

**あなたの推しは
誰ですか？**

【野山】さんへ

- 孫に「推しは？」と聞くと『パパ』と言いました。パパ幸せだねえ～。

【こよん こよん】

- Snow Man
- Mrs.GREEN APPLE
- 純烈
- back number
- コブクロ
- 藤井風
- BE:FIRST
- 本田響矢
- SHOW-WA
- 矢沢永吉
- TWICE
- ハローキティ
- 優里
- しろたん
- 氣志團
- メルちゃん
- わが子



**一番古い記憶は？
思い出して**

【アオハル】さんへ

- 兄・姉に「自転車に乗れないなら一緒に遊んであげない」と言われたこと。一週間でコマ無しで乗れるように。この頃から負けず嫌いです♡

【もぐもぐ】

- 3歳の時です。早朝、にわたりの卵を取りに行き、触ると温かった。自分の手が冷たかったのかもしれないが、感動した記憶がある。

【リカチャン】

- 3～4才頃に迷子になって、知らないおじさんに抱かれながら「この子この子な～」と大きな声で家を探して歩いてもらった事。70年近く前で、今ではありえない事かも。

【財/神】

**受験生の子を
全力で応援！**

【お笑い女子会】さんへ

- 家の中がピリピリしないように、なるべく楽しい話題で和やかな雰囲気を心がけました!! 普段通り!!

【えいと】

- 余計な一言を言わないこと。(これが一番難しいんですよね。つつい発破をかけてしまう…)

【チームコスモス】

- 私は受験の時に、夜食を母が作ってくれたのが嬉しかったです。

【YU'S】

- 高3の娘さん、もしお弁当を持参しているなら、一言メッセージを毎日入れるのはどうでしょう。付箋にこの先の人生で必要と思うような事などを書いて。クスッと笑えるような。

【シルクスイート】



わが子が高校受験！
ためになります。
くらメン Hより

**子どもたちに
つなげよう**

【ぺぱーみんと】さんへ

- これからの子ども達へ残したい事は？
美しい日本語を!!
自然の美しさを!!

【葉月ソシアルダンスクラブ 土曜班】

- やっぱり平和ですね。争いの無い世界になってほしいです。

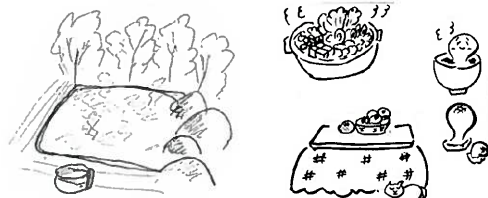
【hanazono】

- 香川の田舎の原風景。
人を思いやる心の大切さ。

【コープだいすき】

- 地元の郷土料理や伝統文化、行事などを伝えて残していきたいかな。

【けいちゃん】



国産まいたけとたまごのスープ

- まいたけの香りや食感がええなあ。卵の黄色と三つ葉の緑で色合いがよい。かつおと昆布がよく利いて、とても美味しい。

【いきいき】



- まいたけの食感がしっかりあり、卵もふわふわでインスタントと思えない程おいしいです。塩分も丁度よく、きのこ嫌いの子どももおかわりしました。

【はるひか】

- スープが少しトロリとしているので、年配の方も飲み込みやすいし、これからの季節には冷めにくくてよい。

【マーガレット】

- ご飯やチーズを入れ、雑炊やリゾット風にして食しました。忙しく時間がないときでも手軽に調理ができ、うれしい。

【バラ】

- こういうフリーズドライのスープは防災用の備蓄に良さそう。ご飯の残りを入れて雑炊にして簡単なお昼ご飯とか、会社とかのお弁当に付属で持って行くのにもよかった。

- ご飯にのせてお茶づけ風にしてランチタイム。主婦のランチタイムにピッタリでした(笑)

【ヒーローの会】



【ちきりA】

これ、ええで！



☆CO・OP きらきらステップ

娘が離乳食をはじめました。食べてくれて嬉しい反面、作るのが大変。もうすぐ2回食にしようかなと思っているので、ますます大変になりそうです。きらきらステップをぜひ、使わせてもらおうと思っています。



【氏家ファミリー】

☆CO・OP 料理用スティックベーコン

無塩せきなのでとても良いですよ。

次回予定
12月1回

【キャベ2】



☆CO・OP 冷凍フルーツ

そのままおやつにしたり、ヨーグルトのトッピングにしたり、いろいろな使い方ができて便利だなと感じ、最近は牛乳に混ぜてスムージーにしている。



【なごみクラブ】

次回予定
11月4回

☆炙りさば照り焼き(骨取り)

何か一品欲しい時にレンジでチンするだけで食べられます。骨がないので小さな子どもさんにもいいです。



【ねこりゅう】

次回予定
11月4回

☆流水解凍信州そば

流水で戻してすぐに食べられるのが最高!! 切り込みがついているので半分でも使える。

【瓦町】



☆CO・OP 冷凍いくら

子どもが帰ってきたときに即、いくら丼を出すとテンションUPして完食してくれます。

【お茶のみ会】



おせちにも
使えますよ



今月のお届け商品

手軽にとれる

CO・OP 国産大豆の豆乳飲料フルーツミックス

※1クラブに5本、6人以上のクラブには10本お届けします。

- 賞味期限 : 180日
- アレルギー : 大豆、バナナ

参考価格 : 78円
(税込 : 84円)

おすすめポイント

- 国産大豆を使用した豆乳にマンゴーやバナナを加えて、すっきりとした味わいに仕上げました。
- カルシウムを手軽に摂りたい方に嬉しい豆乳飲料です。



次回のお試し商品

ピカピカトイレ直洗い 20枚入



参考価格 : 498円
(税込 : 548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、
12月1日 (月) ~ 12月5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

最近はずっと涼しくなり、過ごしやすい季節となりました。先日、瀬戸大橋の途中にある与島サービスエリアを訪れ、夜景を眺めてきました。きれいな光の景色は本当に美しく、静かな時間の中で心が癒されました。澄んだ夜風に包まれながら眺める景色に、秋の訪れを感じたひとときでした。

みなさんからのレター、
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！

厚揚げのお好み焼き

主食になる一品です。厚揚げをフライパンで焼き、お好みソース・かつおぶし・マヨネーズをかける。ねぎ、紅ショウガをトッピングすると、まるでお好み焼きになります。とってもヘルシーで腹持ちも良く、美味しかったです。テレビの料理番組を参考に作りました。

【おしり探偵】

かぼちゃのきんぴら (1人分)

- | | | | |
|-------|---------|------|-----------|
| ・かぼちゃ | 50g | ・みりん | 3g (小1/2) |
| ・油 | 4g (小1) | ・醤油 | 3g (小1/2) |

- ①かぼちゃは皮付きのまま薄切りして、斜めに棒状に切る
- ②油をしき、カボチャを炒める。全体に油が回ったらフタをして蒸し焼きにする
- ③火が通ったら、みりと醤油を加え、水分を飛ばしながら炒める

【女子の会】

組合員さんの声を参考に 作ってみました!!



パリパリ えびワンタン

【材料(4人分)】

- ・ワンタン 1袋
- ・はんぺん 1袋
- ・むきえび 1パック
- ・塩コショウ 適量
- ・サラダ油 適量



【作り方】

①えびを細かくみじん切りにする

②はんぺんを袋の中でつぶす

③①と②を混ぜ合わせ、塩コショウする

④ワンタンに包む

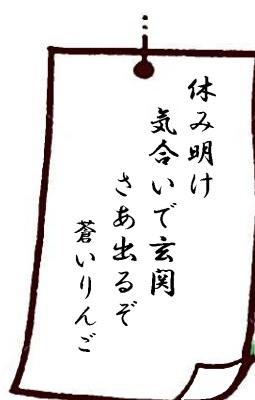
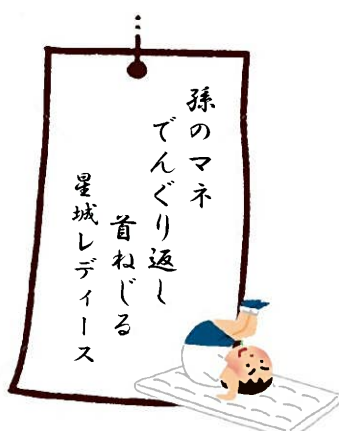
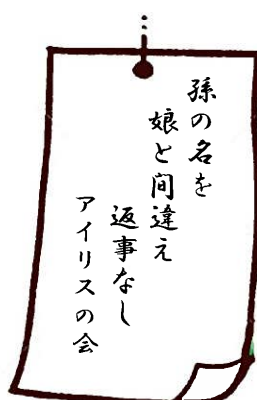
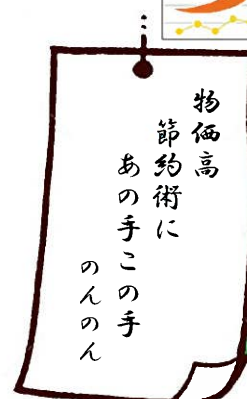
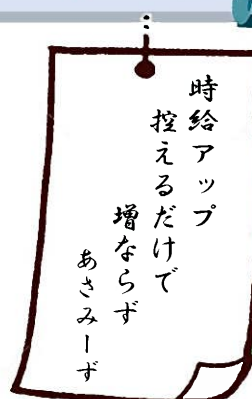
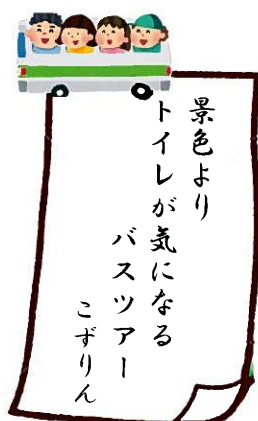


★フライパンで
揚げ焼き



★スープの具に

みなさんが書いてくれた川柳・短歌を紹介!!



◎ 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)

