

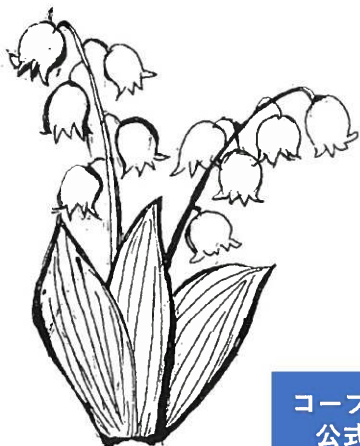
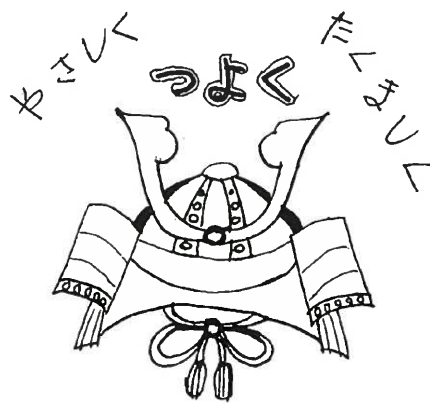
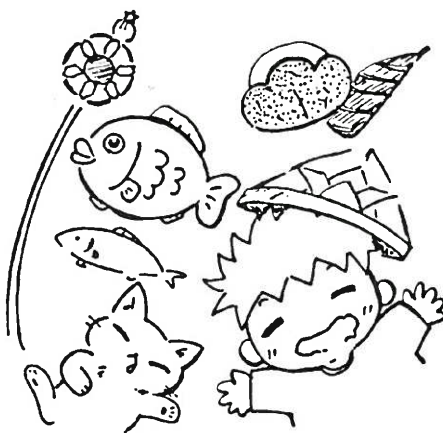
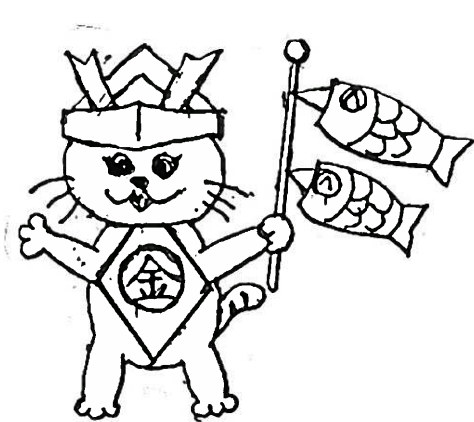
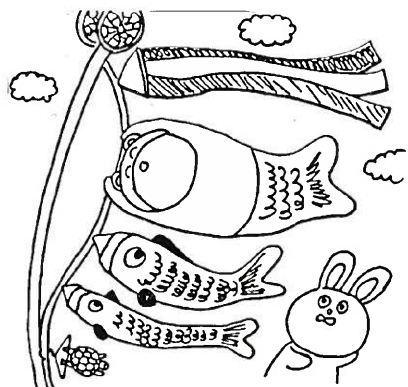
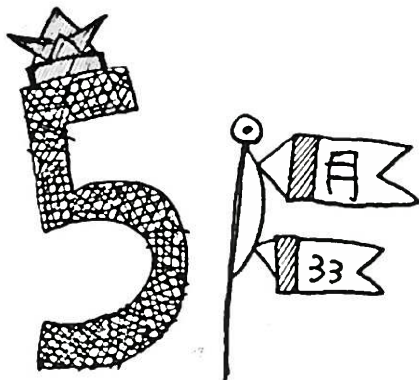
# ふれんずクラブ通信

NO.62

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！

## 一年間楽しみました

- 生協と一緒にしている仲間から「ふれんずクラブ始めてみない？」と誘われて、内容も良く分からず始めたのですが、色々な事が良く分かり、とても参考になります。仲間との他愛もないおしゃべりがとても楽しくて、毎週水曜日の集まりが楽しみになっています。皆様、これからもよろしくお祈りします。

【よっ葉】

- 楽しくおしゃべりをしていても、ポツリポツリと悩み事を話し始めて、それを他の人は受け止めて聞いてあげる。そこから少しずつ絡まった糸がほぐれるかのように、これから成すべき事の糸口が見つかる。そんなおしゃべり会は、もう無くてはならない会になっていく一日でした。

【マーガレット】

- 一年間の活動について振り返る。月に一回集まるのは日程調整など大変だったが、集まるとおしゃべりもはずみ楽しかった。こういう機会があるのもストレス発散や情報交換、近況報告などができてよかった。来年度も続けたい。

【森の会】

- いつものメンバーが次々集まって、話がはずみます。今日はちょっとした事件!!あるメンバーさんの義父(Aさん)、頭はしっかりしているけど、身体が思うように動かなくなってきている。よくある話です。身体の調子がちょっと悪いと言って昼夜かまわず電話で呼びつける。病院に行っても特に悪いところはなく、長い待ち時間で疲れる。また機嫌が悪くなり、嫁にやつあたり!!こんなことも誰かに話せばちょっとスッキリするんですよ。

【スマイル★ピース】

なんしよんな  
とびらひらな  
いっものけげば  
ままいば

## 最近の給食

- マレーシア料理、メキシコ料理など海外のメニューの日も多い。好き嫌いの多い娘にはどうかと心配していたけど、美味しくておかわりする日も多い様子。給食のあのメニュー食べたいから作ってと言われても、聞いたことのないメニューを聞くこともしばしば…。何より好き嫌いがかなり減ったようでよかった!!

【みきイチゴ】

## 1輪のひまわり

- 夜、孫が小さいひまわりの花を一輪、友達から貰って来てくれたが、つい忘れて机の上に置いたまま寝てしまった。しおれてかわいそうな姿になっていた。ダメ元で一輪ざしに入れておいた。ふと見ると花がゆらゆらとかすかに動いている。しばらくすると動きが止まり、花がピンとしたのでびっくり!!あのゆらゆらは必死に生きようとしていたのか。「この私を見て下さい」とでも言うように2枚の葉を左右に広げて凜としている姿に感動しました。

【スマイル】

## 自転車ルールに気をつけよう

- 自転車の113もの法令の違反に罰金が科せられるようになる話になり、自転車にも乗れなくなりそうやなあ!ヘルメット・ながら運転・傘さし・無灯火・2人乗り・並走・逆走…。これくらいは覚えられても100も覚えられんよなー!!ハンドルに袋をぶら下げたり、カゴに荷物を入れてもダメ!なんて言われたら車に乗れなくなったら買い物にも行けません。こんな時、コープのお買い物カーは重宝されると思います。

【さんババ】

## 備えあれば憂いなし

- 先日、地域の「防災教室」に参加してきました。安否確認、防災備品の組立訓練etc.最後に豚汁とか防災食を食べて終了しました。訓練が役立つようにしたいのですが、実際に地震が起こったら、できるかどうか不安ですが…。後日、皆で練習だね〜です。

【福寿草】

## 魔法の言葉

- 寒い朝、裏庭でゴミ出しの支度をしていたら、「おはようございます!!」と元気なあいさつの声が。川を挟んだ向こう側から中学生の男子が登校していた時に声をかけてくれた。一日のスタートに元気とさわやかさをいただいた。あいさつの力を感じた!!

【ルデア】

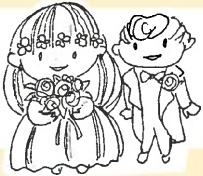
- 子どもたちの新生活のたび銀行口座の手続きに行くのですが、息子の手続きに先日行ったら、20代くらいの受付の方から、おだやかな声とキラキラした笑顔で「おめでとうございます♡」と言ってくれました。初めての事で嬉しかったです!とても感じよく、見習おうと思いました。

【スマイルフラワー】

## おとうふについて話したよ

- いつも「にがりもめん」をコープで共同購入している。価格は128円(税込) 350g  
近くの地元スーパーでもめんとうふは88円(税別) 400gである。地元スーパーの方があまりにも安価ではないだろうか。しかし、コープの原料大豆は「国産」、近くのスーパーの大豆は「カナダ産」とあり、そこが違うのです。そして、お味もコープのが大豆本来の香りとはほのかな甘みがあり美味しいです。安心安全に美味しさ。納得しました。

【エキヤマ3班】



## きゅん♡

- 旅行業という仕事柄、様々なお客様と接します。ワイワイと卒業旅行、初々しいハネムーンの新婦さん♡小さなお子様連れのご家族やおじいちゃんおばあちゃんと一緒の三世代でのご旅行など。私もこんな時代があったなあ、や初心忘るべからずなど勉強をさせていただいております。一番印象的だったのが、80代のご夫婦。一泊のご旅行ですが、相手の希望をお互いに優先して色々とお悩まれて行き先が決まった後、ご主人様が「出発までお互い元気でいなくちゃね」と奥様に言われた時に「きゅん♡」としました(笑) 素敵なお夫婦で、老後こんなふうな夫婦関係でいたいとメンバーで話しました。がんばろ(笑)

【お笑い女子会】

## ゲームって奥深いね

- 最近のゲームについて  
昔は「ゲームばかりしないの！」って風潮でしたが、頭を使うゲームも多く、ゲームって良いなーと思いました。パズルゲームもいいし、最近流行りの「ぽこあポケモン」もポケモンたちの話を聞いて、色々工夫する勉強になります。マイクラというゲームではプログラミングや物理の勉強にもなるとか！ゲームと言えど侮れない…！
- ナンプレ、まちがいさがし、四字熟語 etc.  
いろんなゲームがあるけれど、おしゃべりが一番楽しい。ポケ防止にいろんなゲームがあるけれど、コミュニケーションに勝るものはない。週1コープの時間はお口の体操タイム。
- 数独パズルの解き方を教え合ったり、一緒に解いて楽しむ。よい頭の体操になる。解けた時は思わず「出来た!!」と声上がる。

【瓦町】

【なかよく】

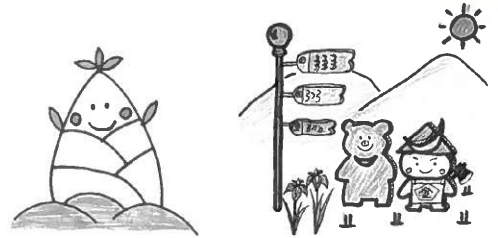
【北谷団地はつらつ会】

## 唐揚論争

- 好きな唐揚げはどんなタイプですか？  
「小麦粉・片栗粉」「もも肉・むね肉」「薄衣・厚衣」「レモンをかける・かけない」と話し出すと色々な派閥があっぴょり。家族でそのことを話してみると、私・主人で好きなタイプが違っていることが発覚!!かなり盛り上がりました。

【YU'S】

物価高  
コープを活用  
趣味仲間  
フラワークラブ



## ジャマイカって知ってる？

- ラジオの深夜放送を聞いていたら「ジャマイカ療法」という気になる言葉が流れてきました。何かというと『じゃあ、まっ、いいか』とストレスを受け流すことで、めまいや頭痛、不安を軽くする心の体操だそうです。何かうまくいかない事があった時に、『じゃあ、まっ、いっか(ジャマイカ)』と5回ほど唱えて頑張りすぎる自分を言葉を使って気持ちを切り替えるきっかけにしたいです。

【ビッグフット】

## 改めて実感する…♡

- 最近主人が入院したり、本人が入院したりして病院の食事は不味いしおかずが少ない。主人が退院してから「おいしい！ごちそうや」と言って食べる様になった。奥さんの料理を当たり前と思って食べていたのが、入院してありがたさが分かった。入院も悪くないと大笑い。

【ひまわり】

## 祝 第一回かがわマラソン

- マラソンの大好きな私は、家の近くがマラソンコースとなっているのと、知り合いが走ることもあって、とても楽しみにしていました。飴、冷却スプレーなどを用意し、コープ仲間を誘って応援に行きました。最初に来た人はとても速かったです。コスプレで走っている人、「頑張ってる」と言う人、「ありがとう」と答えてくれる人、足が痛そうに走っている人に冷却スプレーを足にかけてあげると「助かります」と言ってくれる人。飴もとても喜ばれました。こんなに近くでたくさん頑張ってる人を見られたのは本当に良かったです。楽しい一日になりました。来年、二回目をすることがあれば、もっといろいろな物をたくさん準備して応援に行きたいと思っております。

【ピンポンクラブ】

## 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。

### 飽きない物



食べても食べても食べ飽きない嫌にならないもの、ありますか？私は「干し芋」！

【ももも】

### 入浴剤

おすすめの入浴剤はありますか？

【チャワピワ】



### ドレッシング

スーパーのドレッシングコーナーに商品がたくさんありすぎて悩みます。おすすめ教えてほしいです。

【あゆみ】



### 驚きの方言

私は静岡出身で、「ひっかく」ことを「かじった」と言いますが、それが方言だなんて思っても見ませんでした。みなさんは、え！これが方言なの!?と思った言葉はありますか？

【AIK】



## 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〉

### ニオイの悩み… 消臭方法

【あゆみ】さんへ

- 「GRAN'S REMEDY」  
うちの息子と同じ。友だちに教えてもらいました。



【サーパス西宝町】

- 「デオナチュレ 足指さらさらクリーム」  
脇のニオイも完全に防ぐ。

【あまから】



- 靴下を裏返して洗うことです。昔、ためしてガッテンか何かで紹介していました。うちは全員裏返して洗濯しています。ニオイは気になりません。

【さめきひめ】



### 肉球に挟まる 猫砂対策

【びすけっと】さんへ

- 好き嫌いありますが、うちはデオトイレのシリカゲルを使っています。多少飛び散りますが、大きいので肉球には挟まれません。

【サントラベル】



- 肉球に入らないサイズの猫砂にしています！

【AIK】



たくさんのお答え  
ありがとうございました！

便利グッズ  
教えて！

【森の会】さんへ

- IH・コンロ用クリーナー  
おそうじ道具で有名なレック(株)のIH・コンロクリーナーは、古いコゲもピカピカきれいになりますよ！  
【野山】
- ハンディクリーナー  
普通のコード有の掃除機があるからと購入を迷っていましたが、もっと早く買えばよかったと思うくらい便利です。  
【郡家惣菜A】
- チョッパー  
ダイソーで300円で買いました。玉ねぎや、にんじんのみじん切りが簡単にできます。  
【コープだいすき】
- スライドジッパー  
冷食から袋菓子、粉類までスッキリ封ができます。  
【ほほえみ】
- S字カラビナ  
子どもの荷物にネームをつけたり、カバンの内側にひっかけてカギの迷子を防止したり。  
【やしまむら】
- 電動毛玉取り器  
古いニットが新しい感じになり、外へも着て行けるようになった。  
【チャワピワ】
- 蓄光シール(暗い所で光るシール)  
急な停電時や、普段はトイレのドアに貼っておくと、夜中にトイレに行く時に光って目印になります。  
【hanazono】
- 洗顔用泡立て器  
100均ですがシャンプーでも何でも、もこもこふわふわ。たっぷり泡立てて使ってます。すごく気持ち良い♡  
【葉月ソシアルダンスクラブ ウェーブ班】
- CO・OP くっつかないホイル  
グリルで魚や肉や野菜を焼いたりにとっても重宝しています。グリルを洗う回数がめちゃくちゃ減りました。  
【堀江1班】
- 茶考具の割れにくいティーポット  
軽くて、傾けてもフタが取れない。オススメしたらメンバーが2人とも買った。毎日使ってるらしい。  
【M'sクラブ】

あなたにとって  
至福の時間

【すみれ】さんへ

- 知らぬ間に愛猫が布団の中に入って来た時。足が当たってパンチされても幸せ。  
【ももも】
- 飼っているワンコと昼寝をすること。そばによってきて、超かわいい。あの時間がたまりません。  
【古川友の会】
- 布団乾燥機で温めたふかふかの布団に入る時に、幸せを感じます。小さな幸せです。  
【チームにこにこ】
- コーラスで歌っている時です。特にハモったりしている時は“いいわあ〜”と感じながら歌ってます。声を出すとストレスも発散できていいですよ！  
【あんだんて ピアニー】
- 好きな音楽を聴きながら、東へドライブ。  
【シルクスイート】
- パン教室で焼きたてのパンを食べることです。  
【オキザリス】
- 主人が出張時、全ての事を速く終わらせて夕方早い時間からゆっくり映画を観ながら飲みます。サイコーです。  
【ゆるふわ】
- 絶対に必要ではない、少し高価な雑貨を買った時。  
【サーパス西宝町】

## 2種のさかなスティック(あじ、かわはぎ)

たんばく質

- スティック状なので食べやすい！袋から少しずつ出して食べれるので、手がベタベタせず、とてもいい♡そしてほんまおいしい♡味が噛めば噛むほど出て好きです!!

【野山】



- 子どもが「おいしかった」と気に入っているの、見つけたら購入しようと思います。

【エイル】

- 1本だけキッチンに置いていたら、主人が大絶賛!!「すごく美味しい!!」と子どもたちにも話してました。リピ決定になりそうです。

【古高松A】

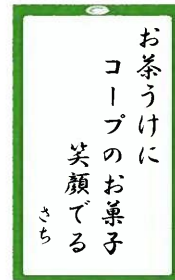


- あじ…しっかりした歯ごたえで、噛めば噛むほどおいしかったです。焼いて香ばしい感じがよかったです。



- かわはぎ…思っていたより固い。しっかり噛むと味が染み出ておいしかったです。もう少し柔らかい方が好みます。ビールのつまみに合うと思った。

【チャワピワ】



## これ、ええで!



### ☆香港ギョーザ

これ、本当においしいです!!中華の職人さんが本当に手をかけて包んだような味です。焼くと皮がパリッとして、中の具材は国産のニラやキャベツやんにく、しょうがなどたくさん入っていておいしいです。国産素材にこだわっている所も気に入っています。



次回予定  
5月2回

### ☆マメックスの便利とうふ

みそ汁に、あと一品入れたい時、麻婆豆腐に入れたい時、また豆腐の買い置きを忘れた時なんかにも重宝しています。大豆も国産で気に入ってます。



次回予定  
5月3回

【コープだいすき】

### ☆CO-OP つぶあん(北海道十勝産小豆使用)

コープのお店にあるパックあんこ。400gでおはぎ、あんもち、ぜんざい、いちご大福にも切り分けても使い勝手がよいです。



【ハビタート】

### ☆CO-OP 枝豆がんも

やっぱりこれがあると一品助かる。新婚の、まだ煮物が苦手な頃、パッケージ裏のレシピに助けられました。



【うつわ】

次回予定  
5月2回

### ☆CO-OP 大きな焼おにぎり 6個入

早速子どもが「食べていい?」と言ってきました。すぐに無くなります笑

【わさんぼん】

次回予定  
6月1回



### ☆強力パワーすっきり洗濯槽クリーナー(くらしと生協)

汚れが取れてストレス発散になります。みんなに配るほどオススメです。

【まつやま】





## 今月のお届け商品

### CO・OP 淡路島産たまねぎのスープ 5食入

- 賞味期限 : 365日
- アレルギー : 小麦、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン

参考価格 : 438円  
(税込 : 473円)

### おすすめポイント

- 淡路島産のたまねぎにソテーたまねぎも入っており、甘味とコクがしっかり味わえる濃厚なスープです。
- 洋食の時はもちろん、おみそ汁の代わりとしてもおススメです。



### 次回のお試し商品

#### CO・OP 立てて使える水切りゴミ袋



参考価格 : 268円  
(税込 : 295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1日 (月) ~ 6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 武上のつばやき

少しずつ春の陽気が訪れ、暖かい日が続くようになってきましたね。この季節になると辛いのが「花粉症」です。今まではスギ花粉は持っていなかったのですが、このタイミングで発症してしまいました。薬を飲みながら症状を抑えている今日この頃ですが、先日は少しだけ桜を見に行ってきた。桜はいつ見てもキレイで心が癒されますね♪

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！

#### ブロッコリー、カリフラワーの おいしい食べ方

ポタージュがおすすめ。バターでたまねぎや他の具材と一緒に炒めて、炊いた米とスープで炊く。フードプロセッサーで細かくブレンドする。



【やっちゃんハウス】

#### 桜もちを作りました



桜の話をしながらかきました。道明寺粉はなかなか手に入らないので、もち米に紅色粉でうすく桜色にして炊き、半分すりこぎでつぶします。あんは1人20gでしました。1合のもち米で10個できました。桜の葉の塩漬は和菓子屋で分けていただきました。コープ志度に富澤商店が入り、置いてあるのでうれしいです。

【なかよし】

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

## みなさんが書いてくれた川柳・短歌を紹介!!

ベイマックス  
似てるカレを  
好きになる  
リカチャン

受験生  
親の方が  
不眠症  
ちいかわり

ちよつと庭  
サンダル一歩で  
通院へ  
萩花

おはようと  
鏡の自分に  
まず笑顔  
ぺばーみんと

つばみから  
あふれる笑顔  
あすを待つ  
ハイム旭

脱ぎ散らし  
子どもの動線  
まる分かり  
わさんぼん

春の風  
花と花粉の  
二重唱  
百合子

ありがとう  
感謝の心が  
長生のこう  
ひーばあ

わいわいと  
笑い転げて  
すぐわすれ  
ピンクトントン

春が来て  
さなぎが蝶に  
なるように  
私も脱ぎたい  
肉襦袢  
poo h

### ◎ 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(くらしおメンバー)