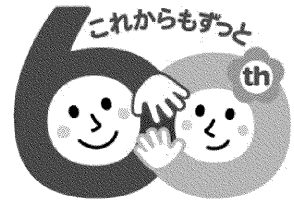


ふれんずクラブ通信

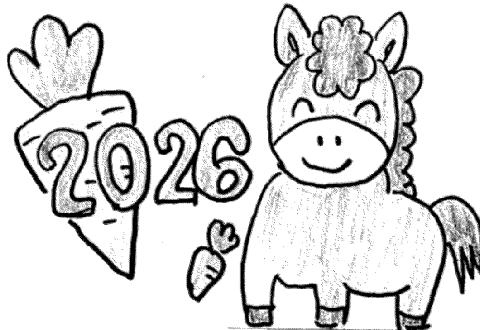
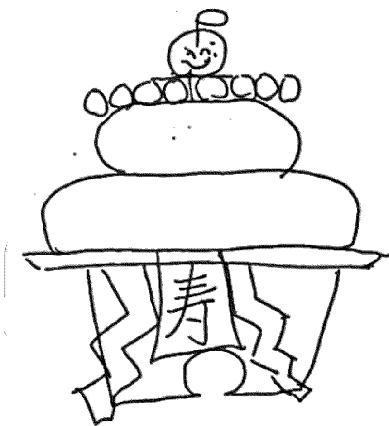
NO.58

あけましておめでとうございます。
今年もよろしくお願いします。



生活協同組合コープかがわ

2026年



コープかがわ
公式SNS

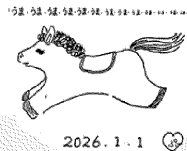
ラジオ
放送中



「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！



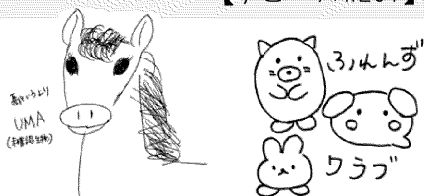
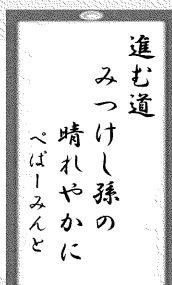
応援してます♡

- 大相撲九州場所でウクライナ出身の安青錦が優勝した。おめでとう。応援していたので、とてもうれしい。ウクライナの人達もどれだけ励みになったことだろう。早く戦争が終結されるよう祈っています。

【まだごはん】

- 高市さんが女性初首相になった話 ☆
 - ・私も奈良出身なのでとても嬉しい☆いつもポスターを見ながら登校していたので♡
 - ・サナ活が流行中!?高市さんと同じボールペンを持っているので自慢した!!
 - ・「働いて働いて働いて…」と言ってみたい☆

【タヒーズWEST】



ファンレターありがとうございます

- ありがとうございます!!ふれんずクラブ通信。毎回毎回、私達高齢者の教科書として利用しています。声出し読み上げ、楽しく勉強。早くもNo.56…。少しは頭も良くなり認知症予防にもなっているかなあ!!ありがとうございます♡

【本坊】



笑っちゃいました

- この時期になると「サンタさん来なくなるよ!」と二言目にはお決まり台詞の私。長男小二、『別にええし、自分で買うし』…。そろそろ無効の時期が近付いているようです(泣)

【じもとしま】

- どこのスーパーのポテトサラダ(お惣菜)がおいしいかと、仕事から帰ってきた息子に聞かれ、できる範囲で食べ比べをしてみました。あくまで息子の好みで1位を決めるということですが…。

息子的第1位 なんと!COOP
マヨネーズとじゃがいものバランスがサイコー♡
同率1位 グランデリ COOPに負けていない
でも、マルナカもハローズもめっちゃおいしい。
結局、ポテトサラダは大好きなので、どれもおいしかったと満足そうな息子でした。

【お茶のみ会】

アイドル(人間版)

- 近所に身長2m10cmの男子がいます。大学4年生で高松に帰省していて、里山登山に来ています。登山者シニア軍団から慕われ写真撮影までしてもらい、まさにスター。どこ行っても目立つから、かくれんぼもできないだろうな～。家の中で頭がぶつかる所がきっとあるでしょうね。

【亀ちゃん】

- RADWIMPSのライブで、12月にあなぶきアリーナに行く。楽しみすぎる ☆
来年もGLAY、HYDE、T.M.Revolution、SixTONES、福山雅治、ドリカム、King Gnu、ケツメイシなど、レクザム・あなぶきアリーナにたくさん来る。モンバスだけでなく、香川がうるおっていい!

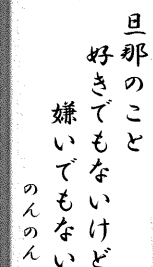
【タヒ〜女】

それにしても今のアーティストが全員同じに見えて、誰が誰でどこのグループなのかが全く分からない。

【アフタヌーン】

- 今月のふれんずクラブ通信はとても内容が深かったです。そのひとつに「毎日エンジョイ、頑張っていこう」と「コンサートで盛り上がる」と「プチ情報」です。コープのメンバーはそれぞれ前向きで、自分の人生を楽しんでいると感じました。私が感動した文章を読み、みんなで感想を言いました。とても元気をもらい、幸せな気持ちになりました。ふれんずクラブ通信最高!いつもありがとうございます。

【いきいき】



- 主人にキレられた話。主人とLINEだけでつながっている夫婦。SNSで知る夫婦の晩ごはんの様子。主人の話になるとだんだん重苦しい雰囲気になった4人でした…。

【ごはんの会】

- 渋柿がたくさん(300個くらい)実ったので、干し柿にしました。皮をむくの4時間、干すのに2時間かかりました。全部夫がしました。私は横で見てるだけ。軒先がまるですだれをかけたように爽快です。

【さくらんぼ】

- 中三 男の子の服装
シンプルなのが好きだが、ユニクロで上下揃えて、おじいちゃんみたい…。

【たつかわ みっきー】

アイドル(アニマル版)

- 3才になるわが家のミックス犬。とても力が強く、やんちゃなので犬小屋やその周りの物をいつも破壊しまくって大変です。先日去勢手術をしたので1週間後に抜糸をするために病院へ連れて行きました。傷口を見た先生が「抜糸は必要ないですね」と言うので、?となったのですが、「自分で抜糸しています」との事。怖すぎます、ウチのワンちゃん。

【E.T.R】

- いろんな所で「犬・猫の譲渡会」が行われているけれど、たくさん条件があってそれを全部クリアしないと里親にはなれない。中には年収とかも聞かれる所もあるらしい。お金がかかるから、やっぱり飼えない…。というのではダメだから。でもそれくらいの責任を持って、家族の一員に迎えてあげてほしい。

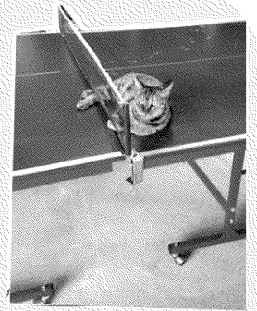
【「K」の会】

生協まつり行ったよー♡

- 生協まつりについて話しました。行く前にチラシを見ながら歩くルートを決めて購入店舗をチェック。冷凍・冷蔵品もあるので入念に確認しながら、いざ会場へ!! 人の波に押されながらお目当て品を買いながら試食をして長い行列で色々なサンプル品を貰い、大満足のイベントでした。(準備が大変だったと思います。お疲れ様でした。本当にありがとう)

【たこ玉ちゃん】

- 私たちピンポンクラブは週2回、卓球をやっています。卓球台を貸してくれている仲間の家の飼い猫がやってきて卓球台の真中で寝そべって、ピンポンの音がするのも構わず私たちの卓球の様子を見たり、寝てしまっていることもありました。



【ピンポンクラブ】

- 最近猫を飼い始めました。まだ子猫でいたずらっ子だけど、とても癒されている。困ったことに、ゴキブリ除けのゴキブリキャップを見つけて遊んでしまいます。なので撤去してしまったんですけど…、来年ゴキブリが出ないか心配で…。

【お茶会】



- 生協まつりに行った話をした。カタログに載っていて気になっていた商品が安く買った事、人が多かった事などの話をした。いろいろな商品を実際に見たりできてよかった。試食コーナーは人が多く行列ができていたブースが多かったので、並ぶのを諦めた。パンの試食はできた。来年は開始時間に行こうかなあ。

【レオ】

フキ情報

- 今年は柿が豊作だったため、柿のスイーツを久々に作ってみた。
 - ・ 柿を5mm程にスライスし、1週間程度干す。甘くて美味しかった。(生協の3段ネットを使用すると便利)
 - ・ あたご柿を熱湯に5~10秒、ホワイトリカーを霧吹きして干す。2週間程度干し、時々モミモミ。干した柿を切り、クリームチーズを入れる。

【マーガレット】

- 三島食品さんの「まみこ」「のぞみ」「あやか」が何味なんだろう?と盛りあがりしました。調べたら、パッケージに自分の名前がプリントできるらしいって分かり、『子どもの名づけのお披露目』にイイんじゃない〜、という話で落ち着きました。

【ブライモディアルポーチ】

- りんごジュースを飲むと、ニンニクの口臭が消える。

【にしむら】

- わら細工でできた馬。東北地方だと思うんだけど、どこのお土産か教えて。

【多度津ナカヨシ】



長野県など、全国にあるようです。香川県だと「まちのシューレ963(高松市丸亀町)」にあったよ。
くらメン Mより

- レオマのイルミネーション点灯に、孫とひ孫が行って来ました。2才のひ孫はマツケンサンバが気に入ってますのでキラキラの着物を着てきました。松平健さんに気付いてもらい、写真を一緒に撮ってもらい喜んで帰ってきました。私も着物を作った甲斐がありました。

【ラベンダー】



観音寺ではマツケンがアツいです。
くらメン M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。

ついつい…

これだけはガマンできず、ついつい見つけると買ってしまうモノ、ありますか？

【アフタヌーン】

しーっ！

ご近所、友達間で暗黙のルールはありますか？

【ブルーベリー】

書

「書く」こと…この頃、何を書いていますか？楽しんでますか？

【葉月ソシアルダンスクラブ ウェーブ班】

スマホゲーム教えて

高齢者(60代)でも楽しめるオススメのスマホゲームはありますか？
(無料・安心・安全なもの)

【森の会】

春ソング

3～4月は別れと出会いの季節。
卒業、入学シーズンの思い出の歌はなんですか？

【にゃんぴょんチーム】

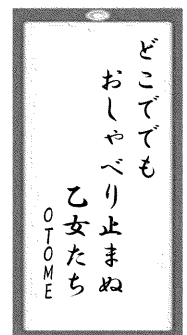
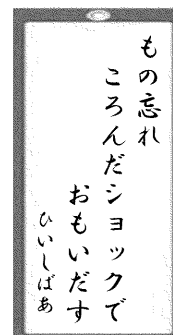
ウチはこうしているよー

<11月号のちょっと教えてーへの声>

老眼でも
できる趣味は？

【瓦町】さんへ

- 歌（合唱、カラオケ、口笛）
- 楽器（ハーモニカ、オカリナ、ピアノ）
- 手芸（指編み）
- 陶芸
- 絵画・ぬり絵
- おのれ
●己書
- 園芸（多肉植物）、家庭菜園
- ヨガ
- 山登り
- ボウリング
- 手料理
- 寄席を観る
- 手話
- 電子書籍
- ラジオ体操



朝起きるため みんなの工夫

【サントラベル】さんへ

- やることがありすぎて起きないわけには
いかないのが現状。「眠いー！」と叫
びながら動きます。動き出せば
意外と体は動きます。あとは遅刻しそ
うな自分を想像すると、ゾッとします。

【な～みんず】

- 布団にいてもしょうがないと思い、起き
ています。何をするわけでもなく！今日
の段取りを考えてとにかく動いています。

【かぼす】

- 朝食にとっておきのメニューを用意して、
朝起きて食べるのを楽しみにしている♡
というのをオススメします☺

【ままいば】

- 布団の中で軽いストレッチを毎朝します。
手首と足首を同時に寝たままくるくる回
します。そうしているうちに目覚めス
イッチ入ります！

【だだんだん】

- うちの朝のアラームにTVのアラームを
使っています。音量100にしたら大音量
なので飛び起きます！

【ミュージン】



お気に入りの 炊き込みご飯

【マーガレット】さんへ

- 大根の炊き込みご飯
米2合 大根200g 油揚げ1枚
細ねぎ適量 酒大さじ1
みりん大さじ2 醤油大さじ2
顆粒だし小さじ1
水は上の調味料を合わせて2合の印まで



【もぐもぐ】

- 季節外れかもしれませんがトウモロコシです。
実を入れ、醤油や塩、切り終えた芯も最後に一
緒に入れそのまま炊きます。バターをのせても
おいしいです。カロリーは考えたくない…。

【にゃんぴょんチーム】

- すごくシンプルなんですけど、ツナ缶と塩昆布
を入れてスイッチオン!! 子どもが大好きです。

【コープだいすき】

子どもとの 会話を増やしたい

【お茶のみ会】さんへ

- 同じ人を応援すること。推し活です。ス
ポーツ選手、アイドル、アニメetc…最近
は幅も広がって共通の話題になるかも！

【けんちゃん】

- 子どもの好きなものを自分も興味を持っ
てみる！恋愛相談にのってみる！とい
うかほ聞いてあげるだけ♡アドバイスは
要らないみたい(笑)

【タヒーズWEST】

- 子どもが大きくなったら、お友だちと同
じ感覚で話せますよ！美味しかったス
イーツ、最近できたスーパー、どこが・
何が安い？旦那のバイト先の愚痴(笑)
私は40代、母は60代、子どもは19才。
みんなでおしゃべり楽しいです！

【瓦町】

- 相手に合わせるより自分の趣味を作って、
その話をする方が盛り上がると思います。

【国士無双】

- わが家は「明日、何食べたい？」って聞
いています。そしたら次々とリクエスト
があり、会話が弾みます。

【チームにこにこ】

くらおもで作ってみました
香りがよくて美味しかったです



- 親鶏とごぼうの炊き込みご飯
①親鶏をスライスしてごぼうのさがきと
炒めて甘煮にします。
②米3合に甘煮の鶏を入れ、3合の水加減で
炊飯します。

【ハビタート】

- なめたけ(瓶入り)を利用した炊き込みご飯
は簡単で失敗しないので、よく作ります。

【まつやま】

- ひじきの炊き込みご飯にプラスしらすとゴ
マを足して混ぜてください。具を少し足す
ことで美味しいですよ。

【イケザキハン】

- サバの缶詰、ドレッシングの残り、野菜を
入れて少しめんつゆ。バシッと味が決まり
ます。

【亀ちゃん】

国産大豆の豆乳飲料フルーツミックス

- 年齢問わず飲みやすい。カルシウムも手軽に摂れ、豆乳好きには嬉しいです。美味しい飲みやすいサイズでいいです。

【チームにこにこ】

●試飲しての感想

1. 豆乳と言うと独特の匂いがあると思っていましたが、フルーツの香りが良くてとても飲みやすい。
2. なんと言ってもカルシウムが手軽に摂れるのが良い。
3. 甘さも適度で飲みやすい。
4. お値段も手ごろかな…。

全体的にとっても好評。发育盛りの子どもにはカルシウムは大切な栄養ですが、どうしても甘い物に目が行って不足気味です。今日からでもすぐに飲ませたいですね。

【すみれ】



- 豆乳だけでなくマンゴーやバナナが入っているので飲みやすいなあ。カルシウムも摂れるとはすごいなあ。

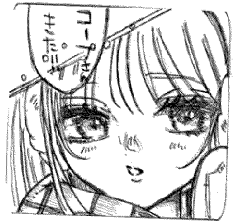
【いきいき】

- 「豆乳って飲みにくいと思ったけど全然そんなことなかったよね」

『そうそう、青臭いというか、豆の香りが残る感じがあるけど、そういうのが全くなって優しい味でびっくりしたわ』

「果物の味がほんのりして、カルシウムが摂れるなんて最高やわ…」

【瓦町スミレ】



これ、ええで！



☆CO・OP トマトと5種の野菜入りケチャップ

「ケチャップもうきらい☆」と子どもたちからクレーム…。今までケチャップが大好きだったのに何でだろう…、と考えてみると以前私が好きでこれにしていた時期が！戻してみると「このケチャップおいしー！」と当たりでした☆



【つば】

☆プレミアム湯田ヨーグルト

ねっとり、もっちり。今まで食べていたヨーグルトに戻れるか心配です。

【森もり】



☆CO・OP 風味豊かな発酵バターショートブレッド

甘味と塩味のバランスがとってもいい！バターの香りがコーヒーとぴったり。美味しいです！



【プライモーディアルポーチ】

☆CO・OP 玉子とじ用こうや豆腐

もう一品欲しい時、重宝しています。だしも付いているので手軽にすぐでき、にんじんや冷凍のトウモロコシ、グリーンピース、そら豆などと一緒に煮ると彩りも良くおいしいです。

☆CO・OP 味付けうの花

そのまま食べられて懐かしい味です。

【スマイル】



次回予定
1月3回



次回予定
1月4回

☆CO・OP といとんボール

国産素材で安心だし、これからの季節、スープや鍋とたくさん出番がありそうです。つつい便利で買いすぎてしまうけど、冷凍庫の整理が大変だねと話しました。



【みきイチゴ】

次回予定
1月3回

☆さめきキウイっこ

一口サイズのキウイがとっても甘い。手でキウイを半分にして断面にかぶりつくだけ。ビタミンEも一般のキウイより2倍入って一石二鳥。

【ひまわり】





今月のお届け商品

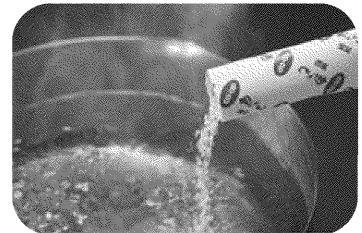
CO・OP あごだし細粒タイプ

- 賞味期限 : 540日
- アレルギー : なし

参考価格 : 438円
(税込 : 478円)

おすすめポイント

- あご本来が持っている上品な旨みを生かしただしの素です。お湯に溶けやすい細粒タイプです。
- 使いやすいように3gの個包装になっています。



次回のお試し商品

CO・OP 沖縄県産黒糖のかすてらぼうろ



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・Jステーション) で、
2月2日 (月) ~ 2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

新年あけましておめでとうございます！みなさま、いかがお過ごしでしょうか。今思えばあっという間の2025年でした。2026年もよろしくお願いいたします！

12月は小豆島を訪れました。何度も行っていますが、とてもいい場所です。のどかな雰囲気心が落ち着かせてくれました。

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！

お手軽な鍋料理

- ・豚肉うす切り
- ・キャベツの千切り(白菜でもOK)



大量でもすぐ煮える。豚肉でキャベツを巻きながらポン酢等で！作ってみました。キャベツがいくらでも食べられる～～。

【月下美人】

かえり煮干のみそ汁 (1人分)

- | | | | |
|--------|-----|--------|-------|
| ・キャベツ | 20g | ・サラダ油 | 小1/2 |
| ・さつまいも | 20g | ・水 | 130ml |
| ・エリンギ | 20g | ・かえり煮干 | 2g |
| ・にんじん | 10g | ・中味噌 | 小1 |

①キャベツを細切り、さつまいもをいちょう切り、にんじんを短冊切り、エリンギを短く切る

②サラダ油で①を炒める

③具材がしんなりしたら水、細かくちぎったかえり煮干しを加えて10分程煮る。

④中味噌を加えて沸騰するまで加熱する

【さくら】

【はるひか】ふれんずクラブさんの 声を参考に作ってみました!!

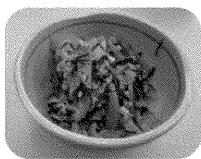


ひじきの 香ばしミルク煮



【材料】

- | | | | |
|-------------|-------|--------|----|
| ・ひじき(戻し不要の) | 15g | ・しょう油 | 小1 |
| ・にんじん | 1/3本 | ・かつおぶし | 3g |
| ・たまねぎ | 1/2個 | ・油揚げ | 適量 |
| ・牛乳 | 250ml | ・豚ひき肉 | 適量 |
| ・砂糖 | 小1 | ・すりごま | 適量 |



【作り方】

- ①野菜を食べやすい大きさに切る
- ②フライパンに牛乳、砂糖、しょう油、かつおぶしを入れ、中火で沸かす
- ③ふつふつしてきたら材料を入れ、汁気がなくなるまで弱火で煮る
- ④すりごまを加え混ぜて水気をとばす



コープかがわからのお知らせ

《フードライフキャンペーンを実施します》

★実施期間

2026年1月19日(月)～2月28日(土)

★実施場所

コープかがわ店舗内のコンテナで受付

お持ちいただきたい食品

- お米(白米、玄米、レトルト)
- 乾麺(パスタ、素麺など)
- 缶詰、レトルト食品、インスタント食品
- 乾物(のり、かつお節、海藻など)
- 菓子類、粉ミルク、離乳食など
- 飲料(ジュース、お茶など)
- 調味料各種(醤油、みそ、砂糖、食用油など)



フードライフとは

ご家庭で余っている食べきれない食品を持ち寄り、食支援を必要としている福祉団体や施設等に寄付する活動です



みなさんが書いてくれた川柳・短歌を紹介!!



年金より
物価上がって
血圧あがる
にしむら

洗車した
次の日に雨
こころにも
やしまむら



お節買う
二度ともどれぬ
手作り
コレヒロフ

カーペット
座る場所なし
ネコ鎮座
フラワーズ



あら いない
うちのワンコは
コタツムリ
リカチャン

おいしいと
いわれるごはんは
コープさん
じんちゃん

◎ 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)

