

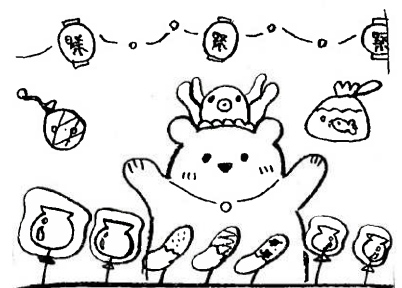
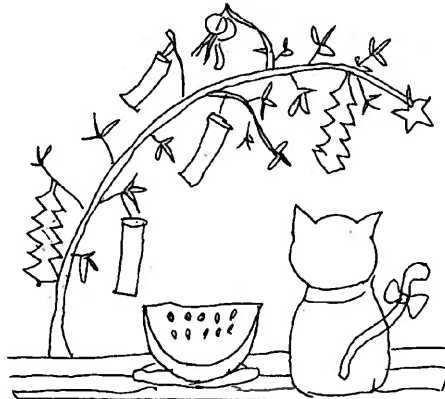
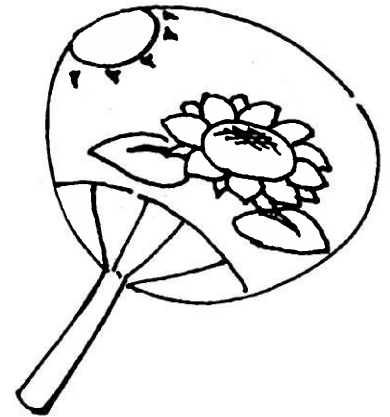
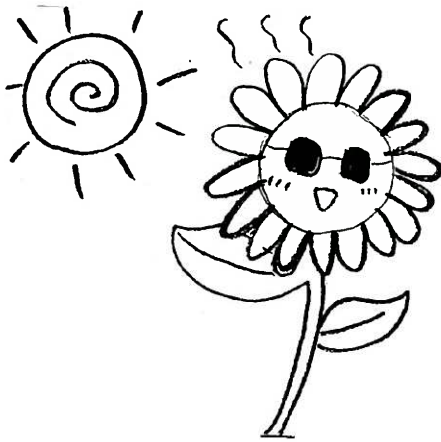
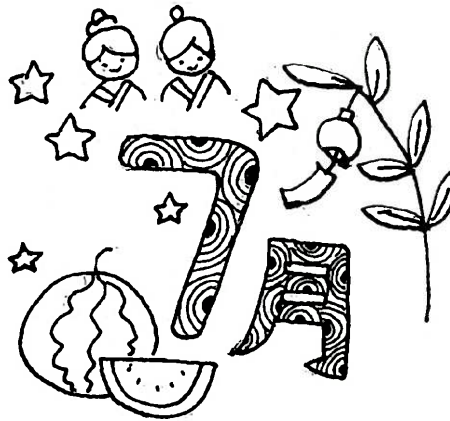
ふれんずクラブ通信

NO.64

2026年



生活協同組合 コープかがわ



7月 Summer Festival

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！

ラフ♡ふれんず

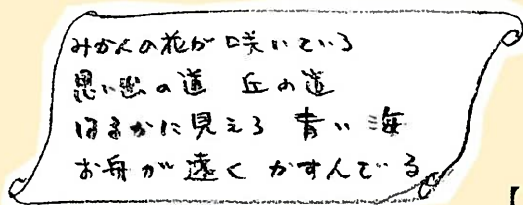
- 最近流行りの、太めのヒモで編んであるスマホストラップ。これを持っていたメンバーのものを眺めること1分…。メンバーの一人がなんと！休み明けに職場全員分を編んで持ってきてくれました。元々何でもこなすちゃう人なので、何をやらせても器用にこなすのですが、こんなものまで編めるなんてびっくり！しかも花柄や肉球柄など同じものは何一つなく、とても素敵なストラップを編んでくれてみんな大喜びでした♡ありがとうございます！！

【AIK】

- 集まっておしゃべりしているとついつい出てくる『ダンナのグチ』話を聞いて共感はあるけど批判はしない。最後はワハハと笑って終わる。それが私達のルールです。お菓子を食べながらお茶をして言いたい事を言って、ストレス発散。それぞれお迎えに来た旦那さんと笑顔で仲良く帰っていきます。

【ペパーみんと】

- ひさしぶりに全員集合。メンバーのお家を借りて、私たちの住んでるところの景色にぴったりの曲をみんなで歌った。みかんの花咲く丘。



【アナベル】

- 私達は三豊支所ができる前から、利用するため丸亀の友達の所まで取りに行っていました。班ができて早42年目、年を取りました。これからも細々とですが続けたいネと話しました。

【1984年度会10・16】

- 保存食について考えました。
 - ・パンフレットの中に保存食のコーナーがあったので非常時の際にどのように備えているか話し合ってみました。
 - ・今回は食べ物のみ
 - ・缶詰を何種類か用意している
 - ・水を1ダースくらい買って飲んだ分、補給している(水は一度も買った事ないと言う人もいます)
 - ・パンフレットの中のカンパンおいしそうだね。買って食べてみて、良かったら備蓄することしよう。6~7年も持つのだそうよ。
 - ・備えるばかりでなく、循環させないといけないのでは。

【すみれ】

コープのイベント楽しんでいます

- 子どもの日にコープ郡家へ行ってきました。子どもがカットスイカを見つけて、欲しいと言うので購入しました。そのカットスイカにはくじがついていて、レジでくじを開けると、なんと「あたり」!!店員さんが「ちょっと待ってね」と景品を持って来てくれると、なんと大きな1本のバナナが!!あまりの大きさに子どももびっくりでした。ステキな企画をありがとうございます。

【JAM】

- ファイブアローズのチケットが当たり、二人でアリーナに応援に行き、楽しい一時を過ごさせていただきました。

【KOKi】

- CO・OPの印字のついたシール集めについて。姪や孫に頼まれて集めていました。食べ物だけでなく、サランラップやいろいろな物にあり、見つけるのが楽しく認知症予防にもなっている気がしました。景品はポケットティッシュでも何でもいので、集めるのが楽しいので続けてほしいです。

【シスターズ】

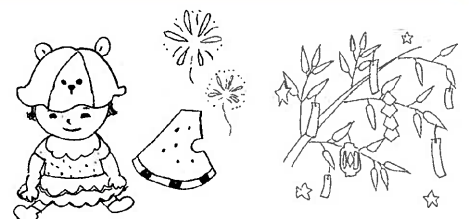
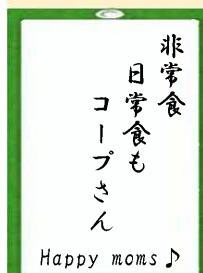
パパのフキがんばり？

- 今日は子どもの日ということもあって3家族集まってバーベキューをしました!!男性軍が火起こしと焼きを担当してくれて、とても楽しく過ごせました!!子ども達もたくさん食べた後、走り回って遊んでいます。まだ0才の孫もいたのですが、きらきらステップの離乳食を食べて一人前に参加しています。夜は花火があったので良く見える所まで散歩を兼ねて行き、キレイな花火を楽しみました。楽しい子どもの日になりました。

【アルとおともだち】

- お父さんはお家でどんな家事をしてくれる!? →洗濯は干し直しをしてからへそを曲げてしまった。焼きめしだけは子ども達もママより美味しい!と食べている。毎日私作っているのに…。まともにあるゴミを捨てるだけなのは「ゴミの散歩」と言っている。

【じもとしま】



いたいいたいのとんでけ

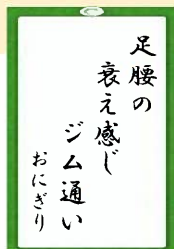
- 最近の通院にて、治療前に先生が「ちょっと痛いよ～」と声をかけてくれる。少し間をあけて「痛いからね～」ともう一回。さらには「痛いよ～」と再度の念押し。先生は、痛くてびっくりするより『痛い!!』と思っていたけど案外大丈夫だったと思うようにしてくれているのかもしれないけど、先生の「痛いよ～」という言葉が3回聞いて不安そうな表情を浮かべる息子。そんな息子を見守りながら、何とも言えない気持ちになる母親でした。悪気の無い先生なのはみんなが知っています(笑)

【やしまむら】

今がチャンス

- 最近、ホットヨガ教室に通い始めた方の話。なかなか体が思うように動かず苦労の連続だけど、終わった後は汗びっしょりで気分がいいとの事。ダイエットもでき、体調もいいとの事。やはり運動は大事だと再確認したとの事。長く続けて健康第一に生活できるのがいいねえと皆でハッパをかけ合って楽しい時間でした。やれる事をやれる時にするのが一番ですね。

【ユーカリ】



がんばれ健寿

- おしゃべり老人の健康
その年代にならないとわからない症状が出てくる。医師はだんだん厳しい制限を言わなくなる。自分でも年齢による症状や状態なのか、受診すべき症状なのかわからない。

【ドングリ】

- 自分が90歳になった時にしてほしいことは、どんな事? どんな事が出来なくなると思う? 一番多かったのが、「通院や買い物に困る。コミュニティバスに乗っても、帰るのに時間が合わないし、荷物が多くて大変だと思う」「草抜きや木の剪定なども出来なくなると思う」「脚立に上がれなくなり、電球の交換や高い所の作業は絶対無理!」乗り合いタクシーの利用や、業者に任せる等対策が必要になってくると思う。近所の人や子どもに頼ることには限界があるし…。日本中に高齢者があふれ、大変な時代もすぐにやってくるので、しっかり歩いて自分の事は自分でできるよう頑張らなくてはね!

【北谷団地はつらつ会】

口すくい?

- 神社の春市で『メダカすくい』をしました。容量が悪く1回目は0匹、2回目で3匹すくいました。でも童心にかえってワイワイ、キャッキャッと楽しみました。おじさん(私とあまり年が変わらないかも…)と掛け合い漫才をしてるような喋りで、ペットボトルにおまけと全部で20匹入れてくれました。隣にいた近所の人笑いながら「今日のメダカすくいは口ですくったようなもんや」と大笑いです。家に帰り睡蓮鉢に入ると、スイスイと私の目を癒してくれています。

【ワクワク】

フキ情報

- 私はChatGPTで、美人にして着物を着たり、ウェディングドレスを着て楽しんでいます。
- 2つのグループに分かれる時、決めるのは「グーパーじゃんけん」が主流だと思うのですが、観音寺市豊浜町では「うらおもて」と言い、手のひらと手の甲を出すらしい。最近知りました。そして豊浜町の方は、豊浜だけだったの?!とおどろいていました。

【小町】

- 家庭菜園の話をしました。
玉ねぎやジャガイモ等の収穫の時期ですね。雨降りが続いた後に収穫すると、せっかく育てたジャガ芽が腐ってダメになる事があるそうです。だから晴れ間が続いた後が良いそうです。野菜作りも奥深いですが、夏野菜も作っておいしく食べたいです。

【岡田リンゴ】



お金の価値観

- お金の使い方についてたくさん話しました。今回は、自分たちが子どもの頃からどんなことにお金を使っているか、今は何に使っているか、お金の価値観について語りました。私は昔、本当に貧しかったので、お金を使う=悪いことという先入観があり、今でも買い物に罪悪感を持ってしまっていると感じました。お金が無くなったと捉えるよりも、お金により手に入れたものの方にフォーカスして生きていけたら幸せだなと思います。

【お笑い女子会】



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。

私の朝活



朝活、している人いますか？何時に起きて、どんなことをしているか知りたいです！

【お笑い女子会】

捨てない術

使わなくなった物を、どう再利用しているか教えてー。

【ひまわり】



お口スッキリ



口臭が気になります。歯みがき以外で「これ効果があるよ」があれば教えてください。

【ぴーこ】

男子の肌ケア

高校生の息子がニキビに悩んでますが、「友達はみんなニキビが無い」と言ってます。最近の高校生はどんなスキンケアしてますか？

【古高松B】



ウチはこうしているよー ＜5月号のちょっと教えてーへの声＞



おすすめ ドレッシング

【あゆみ】さんへ

1 CO・OP野菜たっぷり和風ドレッシングは、国産野菜を使用して、和風なのでとてもおいしいです。

【まっやま】



2 CO・OP深煎り胡麻ドレッシング（まろやかタイプ）がおすすめです。酸味の感じがちょうど良く、カロリーー50%オフもとても嬉しいです。

【すずめの巣】



●ドレッシングはいつもCO・OPの商品にしています。3種の粗挽きナッツドレッシングが大好きです。

【OTOME】



●コープで買った粗挽きハニーマスタードドレッシングが良い。マヨネーズと混ぜて、パンに塗ってサンドイッチを作ったりしてます。

【ひまわり】



●瀬戸内産レモンのドレッシングはすっきりさわやか。サラダに色が付かないのも良い。

【hanazono】



●CO・OPにんじんドレッシングにハマっています！

【郡家水産B】



●梅しょうゆ(国産梅使用)で豆腐・サラダ・お肉等にかけたらおいしいです。甘酸っぱさが良いです。

【女子の会】

●玉ねぎをすりおろして作る手作りドレッシング！とってもおいしくておすすめです。

【琴塚 橋本】



たくさんのお答え
ありがとうございました！

**食べても食べても
食べ飽きない物**

【ももも】さんへ

- スイカ ● 白米 ● ポテトチップス ● 白和え ● チャーハン ● うどん
- ドリア ● カレー ● フライビーンズ ● フェラムネ ● じゃがりこ ● えび満月
- 枝豆 ● 赤飯 ● ササミフライ ● ヨーグルト ● 焼酎 ● チョコレート
- カール ● ルヴァン ● 芋けんぴ ● 芋チップス ● ナスの辛子漬け
- 梅(特に梅酒の梅) ● CO・OP きらず揚げ ● 季節の果物(ビワ・桃・ぶどう・みかん)



驚きの方言

【AIK】さんへ

- おとっちゃんま＝怖がり。やあやあする＝菓子の袋を開ける、皮をむくとか。ごんた＝きかんぼう。県外の人とお話すると、標準語だと思っていても「ん？」って言われる事がよくあります。イントネーションも指摘される◎
【中組レディース】
- 幼い子を見て、おじいちゃんが「うまげな子やの」え?!おいしそう?食べられちゃう💧
ご近所さんから「うちに遊びに来まい」え?!行っているの?行けないの?
今ではみんな讃岐弁の達人です!
【伝々虫】
- 同じ香川県で東から西へ嫁いだ私。「何がでっきょんな」「何もでっきょらんでー」これが定番のあいさつと知らず、毎回真剣に答えていました。
【瓦町】
- 実家も主人宅も、車のハザードは「点ける」ではなく「焚く」、地震は「揺れた」ではなく「よった」方言なのか分かりませんが…。
【HAPPY3】
- 小豆島で、「収穫した野菜持って行くわ」を「野菜ほうりこみに行くわ」と言います。相手に気をつかわせないための配慮があることを知りました。
【ハル散歩】

**おすすめ
入浴剤**

【チャワピワ】さんへ

- ひのきの玉7~8個ネットに入れて、浮かべてます。森林浴をするみたいで良いです。竹炭を加えても良い。
【かるがも】
- 無印良品の「おやすみ前の薬用重炭酸タブレット」無色・無香料なのがいいです。
【ひなちゃん】
- やっぱりバスクリン。わが家では20年あまり毎日使っています。
【すみれ】
- アユーラのメディテーションバス。心地よい香りで一日の終わりに最高です。
【チームにこにこ】
- マグマオンセン®別府(海地獄) 香りと色がすごく良い。
【あまから】
- おすすめは、みかん(甘夏みかん)の皮を干して洗濯ネットに入れます。
【にこにこ】



**5月のお届け商品に
寄せられた声**

淡路島産 たまねぎのスープ



- 甘味とコクがあって美味しかったです。焼いたパンをクルトン代わりに入れてお腹いっぱいです♡

【ひまわりⅡ】



- 淡路島産のたまねぎなので甘味があり、ソテーのコクも味わえ、とても濃厚でおいしかったです。お店で食べているような味で元気ができました。

【いきいき】

- 共に食べると美味しいだろうとパンを準備しました。スープにパンはとても良く合いました。特にスープにたまねぎのソテーが入っていたのが満足感がありました。

【ハル散歩】



- フランスパンの上にのせて、+粉チーズをのせて焼く。

- 卵を1個おとして一緒に焼く。

ボリュームが出て食事になります。 【古高松南】

これ、ええで！



☆淡塩さば切身(井ゲタ竹内)

油がのっけていて、ちょうどよい塩加減です。いつも注文します。最近はお魚の油がのった魚に行き当たらないが、コープのはおいしいです。



次回予定
7月2回

【キャット】

☆ネギトロ丼(タレ付)

ネギ、のり、山いも、ほうれん草なども添えるとおいしい。

次回予定
7月3回



☆CO・OP 国産若鶏のチキンナゲット

レンジでチンして簡単にできて少食の子どもも3、4個ペロリ！たんぱく質も摂れてとてもお気に入りの商品です♪



次回予定
7月4回

【みきイチゴ】

☆国産南国元気鶏若鶏ミンチ(バラ凍結)

くさがみがなく、モモ・ムネ1対1なのであっさりしていておいしい。

次回予定
7月3回



【宮前レンゲ】

☆CO・OP キウイの入った彩り果実のフルーツミックス

運動部の子どもの、大会時の軽食として重宝しています。そのままだけでも良いし、レモン汁とハチミツで作るゼリーの具としても使ってます。



次回予定
7月4回

【ちきりB】

☆ヨーヒーゼリー(らくれん)

毎日暑い日が続くので注文した。急に暑くなったので冷たい物が食べたい季節になった。

次回予定
7月3回

【ザ・マッチャン】





今月のお届け商品



CO・OP 完熟かぼすドリンク

※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 : なし

参考価格 : 88円
(税込 : 95円)

おすすめポイント

- 大分県産完熟かぼすを使用した甘酸っぱいドリンクです。
はっさく果汁を加え、爽やかな味わいに仕上げました。
- 青いうちに収穫しきれなかった完熟かぼすを使用し、
食品ロスの削減に貢献します。



次回のお試し商品

CO・OP こだわりの醤油せんべい



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、
8月3日 (月) ~ 8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
なけうえ
武上のつばやき



7月に入り、いよいよ本格的な夏がやってきました。うだるような暑さが続きますが、みなさまいかがお過ごしでしょうか。

私は毎年、コープの夏ギフトを楽しみにしています。私のオススメは「高知のアイスクリンセット」です！家族みんなでアイスを楽しみながらリフレッシュしています。みなさんもぜひ、大切な方に夏ギフトをお送りくださいね♪

みなさんからのレター、楽しみ
にお待ちしています！



コープかがわ60周年にちなんだ 川柳を紹介します！



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

趣味おしやれ
自分みがきの
60代
フラワークラブ

60回
同じ話で
また笑う
お笑い女子会

いつ越えた
60の坂
忘れたなア
ピンクトントン

町内会
60すぎても
まだ若手
なかよし

六十年
句と笑顔を
届けます
郡家レジB

ナビ見つめ
あと60分
呟くパパ
琴塚橋本

まだまだ募集中です！みなさんぜひ考えてみてくださいね♪

組合員さんの声を 参考に作ってみました!!

おくら&長芋ミックスで お好み焼き



【材料】4枚分

- | | | |
|-------------|------|---------|
| ・お好み焼き粉 | 200g | ・えび |
| ・卵 | 2個 | ・シーフード |
| ・キャベツ | 1/2個 | ・紅ショウガ |
| ・ネギ | 適量 | ・ソース |
| ・天かす | 適量 | ・マヨネーズ |
| ・おくら&長芋ミックス | 1袋 | ・かつおぶし粉 |

【作り方】

- ①キャベツ、エビ、シーフード、卵、おくら&長芋ミックス、お好み焼き粉、天かすをボウルでよく混ぜ合わせる
- ②フライパンに油をひき、生地をのせてふたをする
- ③キャベツが柔らかくなるくらい火が通ったら、ひっくり返して裏を焼く
- ④紅ショウガ、ソース、マヨネーズなどをお好みでかけて完成!



コープかがわからのお知らせ

ピースアクションリレー2026 in かがわ

～ だれもが誰かの支えになる ～

四国4県の生協で取り組んでいるピースアクションリレー。毎年、4県それぞれが取り組む平和活動をリレー形式でつないで、広島へ「平和の願い」を届けています。

* ピースアクションリレーに参加して、“平和”について考えてみませんか？



- 日 時
7月12日(日)
13:00 集合!
- 場 所
コープー宮 2階
組合員集会室

『アオギリのねがい』
の絵本朗読

ワークショップ

他にも内容
盛りだくさん!



詳しくは同封しているチラシをご覧ください!

◎ 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)

