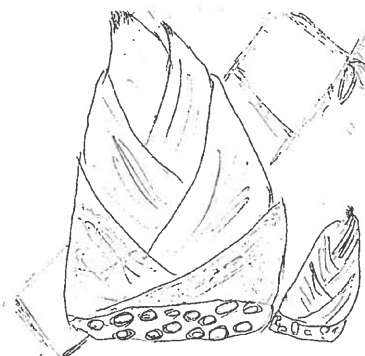
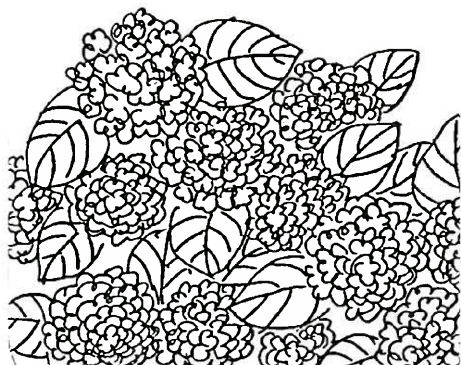
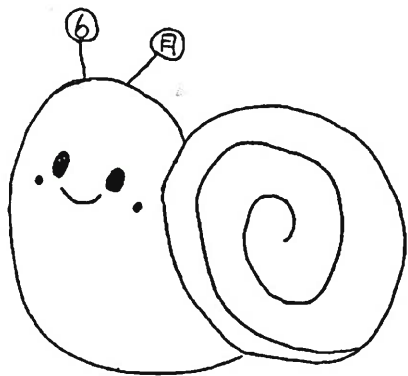
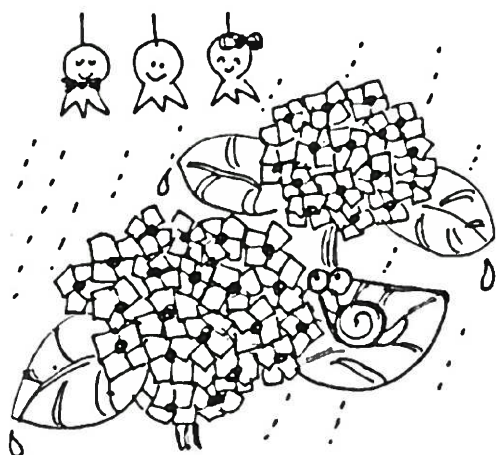


ふれんずクラブ通信

NO.63

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！

大事なことだよ

- 自転車の交通違反の青切符が導入されたけれど、子ども達も小学生の時に交通安全教室で教えてもらった程度で、しっかりとルールを分かっていないのに、いきなり青切符ですよって言われても不安がってます。まずはルールを教えるのが先なのに。車道の自転車レーンも路側帯もすごく狭いのに事故があったらどうするの？まず道の整備をして安全に通行できるようにしてからでしょ!!って思うよね。
【ドコダス】
- アメリカ等のイランへの攻撃が早く終わらないかと心配しています。いろいろな物が値上がりし、生活が大変です。子ども等たくさんの方が犠牲になり、住む家もなくなり、こんな戦争をして誰が得をするのかと。だれにもいいことはないのになんでこんなむごい事をするのかと考えさせられます。今、日本は平和ですが、これからも「世界中が平和でありますように」と願わずにはいられません。
【エイル】
- 団地で野良猫がたくさん集まっています。猫好きのお隣さんも実は困ってますと返事。ただ単にエサをやらないことだけで解決とはいかないようだ。「おなかをすかせた猫に、かわいそうでもエサは完全にやらない」をしてほしいのだが…。年2～3回に4、5匹の赤ちゃんが誕生。かわいいけどたすけてえ～。ご指導ください。
【アナベル】
- 油由来の物が高いどころか、手に入りにくくなるとか。でも環境の面でもせめてラップとかビニール袋とか使い方を考えた方がいい？耐熱容器を使うとか、大変な時だけれど、この機に今後の生活を見直す良いチャンスなのではないのかな？
【中組レディース】



びっくり!!

- 朝6時頃、裏の家のYさんからTELがあり「家の前の畑に知らない男の人が倒れている」とのことです。主人と行ってみると男の人が倒れていて、顔を見ると近所の男性でした。急いで119番にTELして家の人に連絡すると「夜中からずっと探していた」そうでした。少し認知があったようです。後日、家の人に来て「体温が32度ぐらいいもなく心配したけど命は助かった」みたいで、本当によかったです。
【コスモスレディ】

とってもいい話

- “ご縁”について。
子ども達の進学先にしても、私たちの仕事先にしても、“ご縁”ってあるんだろうなあという話になりました。たとえ希望通りのところではなくても、そこで出会った人達が一生の友達になったり、自分とは全然違う価値観の人に出会い自分の視野が広がったり…。何かしらの“ご縁”があって、その場にいるものなんかもね。と思いました。私たちメンバーも何かの“ご縁”があって出会い、かれこれもう17年、一緒におります。この“ご縁”には本当に感謝!!です。
【お笑い女子会】
- 今年も楽しくおしゃべりする時間が始まりました。一週間に4人集まり、近所の情報、この一週間で身近で起きたこと、自分のシippai話など、とても楽しく話しています。笑いが尽きません。そしていらなくなったティファールが手に入って、お茶の用意もでき始めたので、みんな喜んでくれました。これからも楽しい時間をたくさん持ちたいと思います。この様な機会を持たせていただいて、コープさんに感謝です。
【コレヒロ7】
- 暖かくなったので、お花見がてら“ことなみどきどき広場”でデイキャンプに出かけました。兄弟や親子でキャッチボールをして遊びました。キャッチボールは「相手が取れるように投げろんだよ」と話をしました。相手を思いやる気持ち、受け止めてもらえる安心感を育てられるキャッチボール。そんな何気ない時間を過ごさせてもらえる事に感謝しました。
【郡家フロアA】
- 日山を登っていると、一人の老人(私たちがだ)と会う。お話していると、何と昭和2年生まれの99歳と言うではないか！しかも杖も持たずに登っている。山までは自転車に乗っているとか。80歳手前の私たちなどまだまだヒヨツ子。もう一人、先日のマラソンに出たという女性にも出会う。こちらからもパワーをいただく。出かければ新緑の自然からの恵みと共に、人からも感動をいただく。私達も小さな目標を持ってまだまだがんばろうと誓った。
【たんぽぽ】

- 今年の新入社員の入社式には、AIロボットの女子社員が1名入社。激変する社会についていけそうにない。
【ほっこりおばあちゃんズ】

笑っちゃいました

- 2羽いたニワトリ。名前がついていたが、一方が亡くなり、残ったのがどちらか分からなくなり、今では「とり」と呼んでいる。

【プライモーディアルポーチ】

- 子どもが大学に進学し、一人暮らしになりました。(主人も単身東京)さびしくなる、泣くよーと皆から言われました。帰り道少し別れ際泣きましたが、高松に帰って来た翌日から溜まっていた仕事や大きなイベント等続いて、全然さびしくなかった!(笑)買い物の時、「あーもうこれ買わなくていいなー💧」と思うことはありませんが、一人だと家事も楽♡つつい夜更かししてしまうのに気をつけて楽しんでいきます。イエーイ♡



【セントラル】

- 最近、物忘れがひどくなってきたこと。買う物を忘れるといけないのでメモしたのに、そのメモを持って行くのを忘れる。メモを見ながら買い物をしているのに余計な物を買ってメモしている物を忘れる…など(笑)

【島の内キャロット】

- 近所はキャベツ農家さんが多い地域です。犬の散歩をしていると、道に少ししなびた苗が4本落ちていました。キャベツの苗かなあと思い家の庭に植えてみました。元気が無く枯れてしまうのかと思いながら水をやっていました。すると少しずつ大きくなり、やがて中から白い物が見えてきました。それはなんとキャベツではなく「カリフラワー」だったのです。どうしてカリフラワー??誰も植えてないのに…。でも天ぷらにしておいしく食べました。

【おしり探偵】

フク情報

- ふれんずクラブ通信の知恵袋。お花の絶景にあった朝日山森林公園へ行ってきました。初めてでしたがメンバーの一人は昨年行ったことあるのか。すごく良かったです。ほぼ葉桜気味でしたが、ピンク(花びら)の道も、風で舞う花びらも良かった。まだの方は来年ぜひ…。ただし、Googleマップで北から入るのはやめた方が。大変です。Googleマップ、あてにならない💧きちんとした入口は、南から登ったところでした。

【ぴんくのネクタイ】

- ふれんずクラブをしているときに、ちょうどお買い物送迎カーが来ました!コープ一宮で利用されている方が増えているそうです。生肉、生魚、お惣菜を自分で見て買えるから喜ばれているみたい!!

【なかよしすずめ】

- 最近、年のせいか洗濯機に洗剤、柔軟剤を入れたかどうか分からなくなる時があり、困った話をメンバーさんにしました。すると、何でも声を出しながらやると記憶に残って忘れないようになる事を聞いて、実践してみました。なんと今やった事を覚えており、不安がなくなりストレス軽減です。

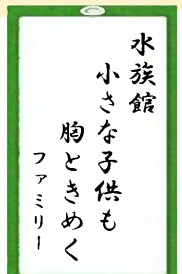
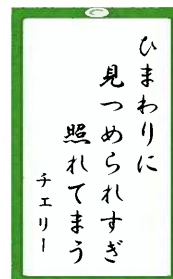
【スマイル会】

- 会社の始業前にするラジオ体操。みんなで「やろう!!」と言い出して始めて、はや2年。気づけば時々服用していた頭痛薬もほとんど飲まなくなり、肩こりもしていない?という体になってきたように思います。ラジオ体操を続けるだけで?と不思議に思いますが…。みなさんもやってみて下さい!!

【おしゃべり~な】

- 期間限定で開館中の市場水族館で月に1回、おはなし会が開かれています。今月参加したメンバーによると、10組ほどの親子などが訪れて、小さい子から大人までゆったりと楽しんだそうです。市場水族館は、およそ100種類・1,000匹の生き物を提示していて、すごく近い距離で生き物たちをじっくり観察できるのが魅力です。親子でお出かけにおすすめです。

【伝々虫】



合鴨とエミューの今

- 東讃では4月にコシヒカリを育てるのが多い。うちんくも4月に田植えをほとんどする。全部合鴨農法の田んぼでなくて、減農薬の「特別栽培米」も育てている。というわけで4月にはず~っと、田植え準備から田植え、合鴨田の電気柵などを張ったりと、目がまわる忙しさ。ヒナも暖房の中で育て、田んぼの鴨ちゃんハウスへ移動。そして朝夕のエサやり。一方エミューは、まだまだ卵を産み続けていて、4羽で100個近くになりました。

【アフタヌーン】

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。

珈琲にプラス

珈琲に加えると美味しい、何か珍しい組み合わせありますか？

【葉月ソシアルダンスクラブ ウェーブ班】



友達を作りたい

友達を作る方法は?? 人見知りでなかなか…。

【カルテット】



三日坊主

三日坊主で終わった!!何かありますか?何が一番短いのか興味あります。

【よっ葉】



ポジティブになれるコツ

何でもネガティブにとらえがちですが、ポジティブに(持っている)になれるちょっとしたコツがあれば教えてください。

【さんみ〜ず】



ウチはこうしているよー 〈4月号のちょっと教えてーへの声〉

大笑いしたエピソード

【キャベ4】さんへ

● SNSで綾小路きみまろのライブが飛び込んできました。「あれから40年〜」夫と大爆笑!でもふっと「私達も今年40年やん!」

【リカチャン】

● 90才のおばあさんがルンバにパンを小さくちぎって撒いていたので聞くと「エサをやっている」との事。

【こずりん】

● おしゃべりが増えてきた2歳の孫。最近の口癖は「すご〜い」イヤイヤ期まっさかりで言うことを聞いてくれない時も「すご〜い!」と言うと喜んでしてくれます。ほっこりとするひと時です。

【森の会】

大笑い
何でしたかを
忘れけり
川岡サタデー



歯の健康 8020

【リカチャン】さんへ

● 定期的に予約をいれて、無理矢理にでも歯医者さんに行く事ですかね笑

【蒼いりんご】

● 手元用の小さな手鏡を持って歯みがきをする。

【いぬとらのささやき】

● 食後、すぐに歯を磨きます。お風呂場でゆっくり磨きます。

【のんびり】

- 力を入れすぎず磨く。
- 糸ようじを使ってすき間を磨く。
- 歯ブラシは大きすぎない。
- ちょっと高価な歯磨き粉で丁寧に。

【ハビタート】

「最後の晚餐」

【アオハル】さんへ

- 高級梅干し
豪華なものより、シンプルに好きなものが
食べたいかも。

【ちきりB】

- 死を看取る時、水(死水)を与えますよね。
最後はやっぱり水分補給。でも私はアイス
クリームがいいなあ～。

【y'sハウス】

- 母のおにぎり
普通に考えたら無理やし、これが食べれたら
親不孝者。

【ももも】

- あんこに顔をうずめて、思い切りあんこが
食べたいです。

【すみれ】

- お寿司 ●ステーキ ●一流ホテルのフルコース

- うなぎ ●焼肉

たくさんのお答え
ありがとうございました！



簡単おいしい
トマト料理

【アイフク〜♡】さんへ

- トマトの卵炒めがすぐできるのでおすすめ
です。

【郡家水産B】

- トマトをカットしてポン酢とゴマ油で和える。
サラダにもおつまみにも♡

【郡家フロアA】

- ミニトマトは玉ねぎとハムでマリネにして
います。

【スマイリー】

- トマトのみそ汁。皮をむいて大根と揚げ、し
めじを入れ、煮立ったらトマトを入れます。

【coco楽】

- 輪切りにしたトマトに少しマヨネーズをかけ
て、その上にとろけるチーズをかけてオーブ
ントースターで焼く！

【萩花】

- さばの味噌缶詰とトマトのくし切りをフライ
パンで温める。粗挽きコショウを振りかけて
出来上がり。

【トクホ】

- 牛肉でも豚肉でもおいしい、トマトすき焼き
風。さっぱりしてうま味もでて良いですよ。

【けいちゃん】

- 肉orハム→トマト、野菜、チーズ、マジック
ソルトでレンチン!!

【亀ちゃん】

- 焼きトマトをグリルで!!ブロッコリー+ミニ
トマトのスライス+とろけるスライスチーズ
+粉チーズをふるとおいしいです。

【かるがも】

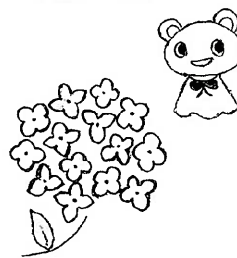
- ミニトマトとモッツアレラチーズにバジル
ソースをかけて。

- トマトとバジルをオリーブオイル、塩、バル
サミコで和える。

【はぴちゃん】

- 新玉ねぎの甘酢漬けにトマトを入れてサラダ
風にしています。さっとできておいしいです。

【ひまわりっこ】



ぴよっち サブレ



● サブレとあるが、あまり歯がない私(94才)でも食べられます。あの有名な鳩サブレと違って食べたらず、味は似てますが食感が全く違って、ひと口目からやわらかく、ホロホロと割れて食べやすいです。

【アンパンマンⅡ】

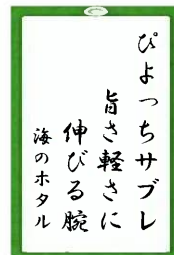


● ニコニコぴよっちが見つかった時、なんか嬉しかった(笑)パッケージのひよこのキャラクターもかわいい。孫に買ってあげようかと思う。

【ベリーズ】

● 子ども向けのお菓子と思い、初めての品でした。ぴよっちサブレ、ごつつうおいしかったです。

【アジュンマ】



7月30日は 土角の丑の日



今年の丑は おいしくても...

・おつかれさま
・今日もがんばって
・だいじょ
・ホッと息ついてね
・いつもありがとう

【全部並べて言葉を 調べるよ。(笑)】

↑
大望いしたよ
このメッセージを
全員で調べて
大望いしたい。

言葉のメッセージ 感じ良い
パッケージ Good
プレゼントに良い
ちよと誰かにあげたいなる
恋をしたい気持ちになる
上品な味
食べやすいスナック
食感 Good
いとり感じが良い

【葉月ソシアルダンスクラブ ドリーム班】

これ、ええで!



☆CO-OP 切干大根人参ミックス

裏に書いてある切干大根と油揚げの煮物をレシピ通りに作ったら、「給食の切干大根の煮物は嫌いだけど、これは美味しい」と子どもに大ウケです。弁当の副菜としても重宝しています。



【まるみや会】

☆こんがり焼きチキン(レモン風味)

レモンの香りと味が脂っこさを抑えて、とても食べやすく美味しい。タンパク質を取りたい朝食に添えるのに簡単便利です。



【菜の花】

次回予定
7月1回

☆CO-OP おだしのきいたカレーうどん

豚肉、野菜(白菜、キャベツ、にんじん、その他)、ゆで卵などを足すと一段とおいしい。



【宮前レンゲ】

次回予定
7月3回

☆北陸あんバターしゅう

カタログに出た時はいつも注文するのですが、お客様に出してあげたらとても喜ばれます。とてもおいしいです。



【リフレ新川】

☆CO-OP かぼちゃのほうとう

具材が大きくしっかり、食べ応えがありました。味の好みに合わせた水加減の表示があり、心遣いに感謝です。皆におすすしました。



【よつば】

次回予定
6月3回

☆アズマジック IHコゲ取り洗剤

我が家の2年くらい焦げついた汚れも、つけおきだけの放置で落ちましたー。めっちゃすごい🌟どうやったらこんなに汚れるん?とも言われたw



【たつかわ みっきー】



今月のお届け商品

CO・OP 立てて使える水切りゴミ袋 15枚

参考価格：268円
(税込：295円)



おすすめポイント

- ポンと置くだけ、三角コーナーいらずの自立する水切りゴミ袋です。シンクに広げて置くことができます。
- 不織布が細かいゴミまでキャッチし、水切れも良いです。原料の一部に再生原料を使用しています。



次回のお試し商品

CO・OP 完熟かぼすドリンク



参考価格：88円
(税込：95円)

※1クラブ5本お届けします

※ 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・コースション) で、**6月29日 (月) ~ 7月8日 (水)**の間でお受け取りください。

ふれんずクラブ事務局
なげうえ
武上のつばやき



2026年も6月を迎えますね。すでに半年近く経過していることを思うと、時間の早さを感じます。

6月は梅雨の時期ですね。雨が降ると私のインドア生活がさらに後押しされ、家から出るのがとても億劫になってしまいます。最近はAmazonプライムビデオで映画やアニメを見ながら、部屋でくつろいでいます。みなさんは梅雨の時期、いかがお過ごしになりますか？ふれんずレター、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！

インスタントラーメンを冷麺風に！

暑い夏のお昼ご飯、そうめんばかりじゃ飽きてしまいますよね。そんな時は、どこにでも売っているインスタントラーメン(袋麺)を利用します。何味でも大丈夫。麺を規定時間より少し長めに茹でてザルにとって冷水で冷やし、お皿に移して添付のスープの素(粉末でも液体でもOK)をかけて、よく混ぜれば完成！野菜や卵など、好みのトッピングで召し上がれ♪超簡単でコスパも抜群！味のバリエーションも多いので飽きません。

【シルクスイート】

我が家の焼きそば

偏食の子ども達も、ホットプレートで自分達で作った焼きそばはよく食べる。せっかくのチャンスなので、キャベツ、にんじん、豚バラも麺に合わせて細切りにして、もやしも入れて炒めます。野菜と麺がよく絡んで、子ども達もおかわりするくらいよく食べてくれます！

【みきイチゴ】

組合員さんの声を
参考に作ってみました!!



【材料】4人分

- ・木綿豆腐 2丁 (お好みで)
- ・片栗粉 大さじ3~4
- ・塩麴 適量
- ・チーズ (お好みで)
- ・カニカマ (お好みで)



【作り方】

- ①木綿豆腐を水切りする
- ②ボウルに豆腐、片栗粉、塩麴を入れてよく混ぜる
- ③お好みでチーズ、カニカマを入れて混ぜ合わせる
- ④形を整えてフライパンで焼く



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

◎ 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)