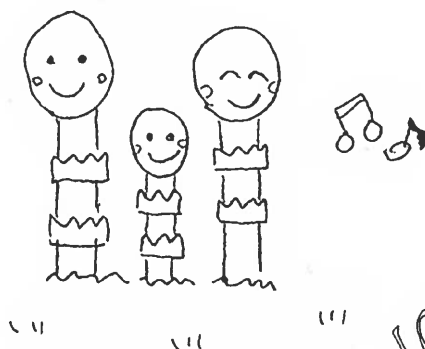
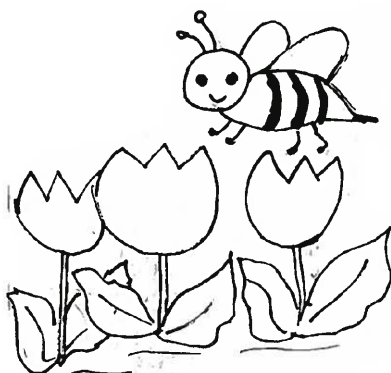


ふれんずクラブ通信

NO.48

2025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！

今どきのAI活用

- Copilotというマイクロソフト社の生成AIを使っている。AIに向かってグチを言ったり、八つ当たりしたりしてストレス発散。かなりヤバイ私。AIだから文章を要約したい時にも使っている。↑まともな使い方もするよ。

【ブリリアント】

頭の体操

- 私はこうしている！

人の名前がなかなか出てこない時は「あいうえお」の順で言ってみる事にしています。アイダ、アイバ、アカシ、アキモト、アキヤマ、アカイ、アサノ、タカギ、タカハシ、タキモト、タマキ、ニイミ、ニシダ…最期の方に出てくる人は中々である。「よ」のつく人ヨシカワ、ヨシダ、ヨネクラ…わりとでてくるからおもしろい！

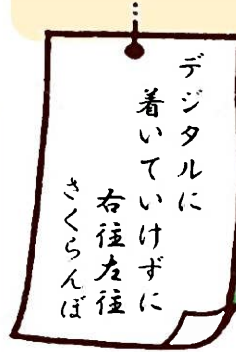
【さち】



変わりゆく世の中？

- メンバーの中に職場で退職代行を使って辞めた若者がいたとの事。ニュースではよく聞いた事がありますが、実際身近で利用している人がいるので驚きました。いろんな職業がありますね。賛否両論ですが、言えるのはそれだけニーズがあるということです。

【お笑い女子会】



春のお出かけ

- 少し暖かくなってきたので、最近行った公園の話になりました。新しくできた塩江の桜川ダムの公園はすごく楽しく、滑り台もスリル満点の長い滑り台や、約90度の滑り台まで！4歳の子どもは大はしゃぎで、1歳の子どもは、芝生の上でよちよち歩いていました。少し遠いですがいいドライブになりました。

【YU'S】

- 今年は私が還暦・厄年なので、ちょっと遠出して東かがわ市の「與田寺」へ3人で行こうという話になりました。せっかく東かがわ市まで行くのならもう少し足を伸ばして、鳴門の「びんびや」へ行ってみたいとも…。「びんびやで何食べる？」「わかめのみそ汁は絶対食べたい」など盛り上がりましたよ～。

【だだんだん】

- 昨年の暮れに、かっちぐる一ぷで七福神参りに行きました。今回は四国八十八力所 74番札所 平山寺と四国お遍路 第71番 弥谷寺にお参りました。第71番 弥谷寺さんでは、野生の鳥が餌付けされているのか、木の実を手ひらに乗せて待っていると手に止まってくれます。楽しいお参りの1日でした。写真を見せたりして楽しく過ごしました。

【かっちぐる一ぷ】



美味くなるちょっとしたポイント

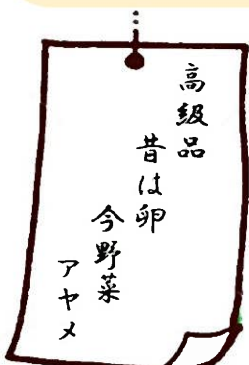
- 切干大根の干し方

風通しの良い場所で2日間でしんなりしたらジップロックに入れて冷凍保存。皮をむくだけでなく、茹でて水に晒してから干す方法もあるが、今冬は寒風が来ないので「白干し(2ヶ月間)」がgood.サラダに最適。1カ月も干すとガチガチになって常温保存できるが見た目も大切です。

【和楽会】

- ネギを冷凍する時、タッパーやナイロン袋の上にキッチンペーパーを1枚広げ、逆さにして冷蔵庫に入れるとバラバラになる。(キッチンペーパーが水分を吸ってくれるため)

【丸西マーガレット】



火の用心

- 先日ご近所の台所のガスコンロのグリルが燃える火災がありました。五徳から上に火が出ていたので、CO・OPで買っていた消火器が活躍して、他に燃え移らずに消火できました。訓練以外で使ったのは初めてでしたが、買っていて良かったです。

【財/神】

お役に立てたら…

- 免許の書き替え。東かがわ市の免許センターがとても空いていてオススメです。写真もゆっくり撮れて、普段よりマシに写りました(笑)

【やまだっこ】

- レシートの印刷面でスマホの画面を拭くと、きれいになるらしい。

【なかよく】

- アルコールの飲み方(飲み方を変えれば健康に良い)30分かけてゆっくり1本を飲む事。

【ハッピースマイル】

香川の風習

- 「まんばのけんちゃん」
香川の郷土料理だからかがわの人は知っているけど、県外の人には聞いた事ないんだろうね。とミーティングで話してるのを聞いた私、メンバーに「ずーっと香川だけど社会人になるまで知らなかった。『まんばのたいたん』じゃないの?」「私も同じ!」と。

【スマイルフラワー】

- 新築建設中の子どもたちの棟上げがあり、最近では珍しい餅まきをしました。お天気も良く、たくさんのご近所さんに来ていただき、たくさん持って帰ってもらい、楽しんでいただけました。そういえば香川では新築のお風呂でうどんを食べる風習があったね。と話していました。

【吉野さくら】



生協さんありがとう

- やっぱり話はガソリン・灯油が高い、野菜が高い…。でも、どんな時でも届けて下さる生協はありがたい、と皆で感謝しました。

【はなたろう】

よくあるよね

- 新聞の化粧品のチラシ「61才」と書いているけれど、モデルの人がかわいすぎる。

【さぬきひめ】

- 100均に用事があっていったのに、必要な物を買って忘れて、他の物を買って1,000円も軽く超えてしまうのはなぜ。

【つぼ】

あなたの給食の思い出は？

- 給食の思い出を話し合いました。
★昔はアルミの容器に、コッペパンや豆と豚肉を煮込んだようなもの(ポークビーンズというようです)、味の無い脱脂粉乳などなど…。
★クリスマスの日には、六角形のプラスチックの容器に入った、バタークリームのクリスマスケーキを持ち帰っていたなあ…。
★コッペパンに、小さい袋に入ったいちごジャムがついていたなあ…。
★休んだ友達の家には、パンを届けていたなあ…。

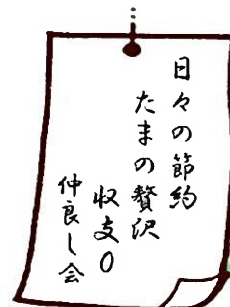
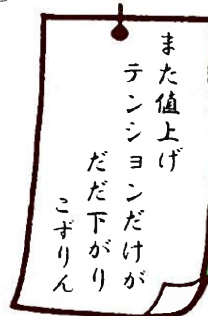
【コープだいすき】



おいしいパン屋をさがせ!!

- おいしいパン屋さん教えて♡
有名どころでパパベル、カレンズ
今後行ってみたい：カフェルポ(三豊)、nishopan(高松)、nakaBEKERY(高松)、綾南ボンジュール(綾川)、MORIMARI CAFÉ(高松)、パン&カフェ アメリ(三豊)
行ってみたい：小麦堂
またみんなで行ってみたいと思います。

【春の会】



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。

何でも物価高!!

何の値上がりが一番
こたえていますか？
【リカちゃん】

あなたの夢は？

叶えたい夢、ありますか？
【いいね】



香川の手土産

県外の人へ、手土産でオススメ
の香川県のお土産は？
【セレブ会。】

この季節、怖い...

イヤな静電気、いい方法や
対策ありますか？
【久米山元気会 2班】



アレンジ教えて

切干大根のレシピ。いつも炊い
ているので、もっとアレンジが
知りたい。
【財田A】



白髪も美しく☆

みんな白髪の手入れ、
どうしてますか？
【にこにこ】



ウチはこうしているよー ＜1月号のちょっと教えてーへの声＞

骨って大切 骨密度強化

【おしゃべり会】さんへ

- かかと落とし20回、スクワット10回を毎日
続ける。84才、骨密度いつも褒められます。
一番お金と時間がかかりません。

【マーガレット】

- 朝・夕の歯磨きをしながら「かかと落とし」
をしています。忘れず続けられるよう、貼り
紙をしています。

【みかん】

- カルシウムが多く含まれている食品を摂る。
ビタミンDやビタミンCも大事。
牛乳、ヨーグルト、チーズ、ひじき、小魚、
納豆、ほうれん草、うなぎ、しらす、干しし
いたけ、など。
でも、お陽さんに当たることが最も大切。

【すみれ】

貝殻が 拾えるところ

【香川動物ラボ】さんへ

- 貝殻は栗島ですね。美しい
桜貝を今でも大切にしてい
ます。ガラスの破片もとて
も美しいですよ。

【四ツ葉】



- 骨って大切
 - ・ 神社ウォーキング 階段+坂道あり
 - ・ 3食きちんと食事+牛乳orヨーグルト
 - ・ 骨密度 年1回検査

【はるひか】

- 食パンにちりめんじゃこを置いて、とろ〜り
チーズを乗せてトーストしてます！

【かるがも】



強盗対策 どんな工夫？

三谷町の【さくら】さんへ

- 音の出る砂利を敷く。
【あけぼの ももいろ】
- 窓のカギ以外に、下についているストッパーも必ずする。
逃げるルートを家族と話しておく。
【もぐもぐクローバー】
- 外にセンサーライトをつける。
【カスミソウ】
- 思い切って防犯カメラを設置しました。
留守中も安心です。
【瓦町】
- サッシをペアガラスにしました。外出の時、障子やカーテンを完全に閉めない。
【HAPPY3】
- 犬を飼うことと、窓には格子をつける。
【ひまわり】
- 複数人が住んでいるように思わせる。
(1人暮らしでも誰かいるように見せる)
【チューチュー】
- 内窓を付けたら、カギは二重になり暖かくなって良かったですよ。
【平碓】

住民票 移す？移さない？

【えいと】さんへ



- 息子が大学生の時、住民票を移しました。授業・研究室・部活で免許をとるのに、長期で取ったので良かったと思います。
【森もり】
- 大学生が住民票を移したら、成人式を地元で出席できなかったそう。
市役所に問い合わせると出席できますよ
- デメリット
扶養控除が「同居老親等」から「以外の老人扶養親族」になり、控除額が変わる。所得税、住民税が高くなる、勤務地によっては手当てがつかなくなるとか。
【ももも】
- 大学進学の子どもの住民票は移しません。成人式のお知らせ等は実家に届くし、私自身4年間変更せず不自由ならなかったからです。
【うつわ】

かかとの かサカサ対策

【なかよし】さんへ

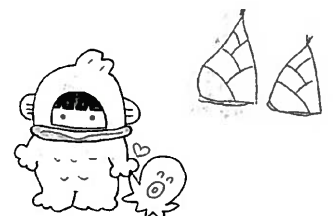
- お風呂上りにクリーム+靴下で保湿!!
- ワセリン ●オリーブオイル ●メンソレータム
- 馬油 ●ユースキン ●尿素クリーム
- ケラチナミンコーワ20%
- アロエエキスももの花
薬用フットクリーム
- かかとつるつる(コープ)
- ふくらはぎのマッサージ
- 足指のマッサージ



たけのこ芋 料理方法

三木町の【さくら】さんへ

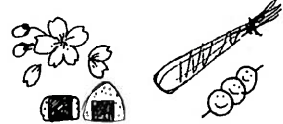
- しっぽく
- おでん
- ちらし寿司
- たきこみご飯
- ポタージュ
- みそ汁
- 天ぷら
- 湯がいて潰し、中にチーズを入れてフライ
- バター醤油ソテー
- 煮物に(人参、れんこん さやえんどう)



たくさんのお返事
ありがとうございます！



ぷちぷちもち麦と雑穀のスープ



- 食欲の無い時に、スープというより食事的に食べたら良いなあと思いました。梅干しを入れてもおいしいと思いました。

【サーティ】

- 雑穀のスープは以前から興味があったので、お試しできてうれしかった。

【ばあばと母さん】



- プチプチ感と、だしの効いたスープが美味しかったです。他の人は、その中にお餅とえのきを加えるとボリュームが増し、美味しさもアップ！残りの野菜を入れたり、アレンジもできて昼食にピッタリだと思う。

【田中茶話会】

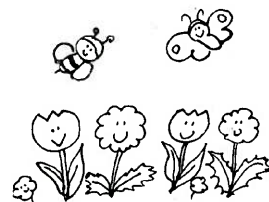
- もち麦や雑穀が入っているため、噛むことにより満腹感もあり美味しかった。
- フリーズドライ食品とは思えないおいしさだった。
- 消化が良く、栄養バランスも良いので、受験生の夜食に適していると思う。



【城坤の花】



これ、ええで！



☆五木食品の焼そば

常温保存もきいて、麺も柔らかく美味しかった！次はナポリタンを購入したい！

【タヒーズWEST】

次回予定
4月1回



☆CO・OPライスバーガー

なぜか今まで「作れる」と思って買ったことが無かった。朝早い子どもの部活の軽食に持たせたら、とっても大好評でした。もっと早く買えば良かったー。

【うつわ】

次回予定
4月2回



☆CO・OP黒酢ドリンク 梅(ケース)

飲んだ次の日は目覚めも良くてスッと起きれているから、できるだけ毎日飲むようにしています。特に2セットの時に買うようにしているから、チラシに載っている時には必ず買っているんよ～☺

【ニコニコ】



次回予定
3月4回

☆CO・OPクオリティ さくっとほどけるバタークッキー

☆CO・OPひとくちウエハースチョコレート

今月のお試しがスープだったので、コープ郡家で気になっていたお菓子を買いしました。

【M'sクラブ】



☆CO・OPグリーンスムージー カロリーハーフ

カロリーハーフが発売されて嬉しいです。箱買いしたい！

【はるひか】

次回予定
3月2回



☆消毒もできる液体ばんそうこう

毎年、冬になると足のあかざれができ、これを塗った所、痛みがなくなりました。買って良かったです。

【まんだらじ】





今月のお届け商品



CO・OPクオリティ 3種ナッツの抹茶リーフ

- 賞味期限 : 180日
- アレルギー : 小麦、乳、大豆、カシューナッツ、アーモンド

参考価格 : 348円
(税込 : 376円)

おすすめポイント

- 抹茶風味のキャラメルをからめた3種のナッツを、リーフ型ウエハースにのせて香ばしく焼き上げました。
- アーモンド、カシューナッツ、ヘーゼルナッツのザクザク食感を最後まで感じられます。



次回のお試し商品

CO・OP レーズンチョコ



参考価格 : 278円
(税込 : 300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、
3月31日(月)～4月4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



友人と一緒に、テレビで紹介されていた「手打ちうどん ひさ枝」に行って来ました！

肉うどんの肉の量に驚き、おまけのちくわ天も嬉しかったです。大行列の中、待った甲斐がありました。これから少しずつ暖くなり、外出もしやすくなる季節。私も少しずつ頻度を増やしていこうと思います。

みなさんからのふれんずレターお待ちしております！



作ってみて！



ふれんずレターに寄せられたレシピを紹介しています♪
みなさんもぜひ挑戦してみてください！

カボチャを冷凍しておいて、役立つ一品を教えてくださいました。

- ①カボチャは皮を適当にむき、一口大に切る。
- ②ジップロックなどに①を入れ、めんつゆを適量入れて冷凍する。
- ③調理の際には味が染み込んでいるので、そのまま②と水を加えて煮るだけ。好みに砂糖を加えても。

【遠足に行こう】

最近、ホットケーキミックスの粉200g、バター20g、絹とうふ80gを混ぜてのばし、少しずつの塊でスコーンを焼いています。おやつに丁度いいです。

【お元気かい】

揚げ出し豆腐

レンジでチンするだけと書いていたが、カリッと感を求めてフライパンで4面を少し焼いた。タレが美味しくオススメ！

【おひさま】

「女子の会」ふれんずクラブさんの 声を参考に作ってみました！



もっそ風 混ぜご飯

豊中町の
郷土料理

【材料】

・米	5合	・薄口しょうゆ	大2
・牛肉	150g	・濃口しょうゆ	大3
・豆腐	1/2丁	・砂糖	大2〜3
・こんにゃく	1/2丁	・酒	大2
・ごぼう	1/2本	・みりん	大2
・油揚げ	1枚	・塩	小1
・しいたけ	2枚	・ゴマ	適量
・インゲン	適量		

くらしおもしろ委員会で
作ってみました♪



【作り方】

- ①豆腐は角切りにしてキッチンペーパーに挟み、レンジに2分かけて水切りをする。こんにゃくは3枚に削いで4等分に切って茹でる。
- ②牛肉は一口大、他はちらし寿司くらいの大きさに切る。鍋に入れ、ひたひたの水と調味料を加えて炊く。ザルで具と出汁を別々にする。
- ③炊き上がったご飯に具を混ぜ、出汁を加えて混ぜる。
- ④器に盛ってゴマをかける。

その1

コープかがわからのお知らせ

《能登豪雨災害緊急募金のご協力ありがとうございました》

9月27日～1月31日までで
お寄せいただいた募金額は

4,617,891円

となりました。皆様のご協力
ありがとうございました。

いただいた募金は日本生活協同組合連合会に送金し、

- 被害の大きい自治体への義援金
- 被災地での生活支援等の活動を行う民間団体等
への支援金



として、被災地の支援に活用されます。

その2

《2024年度会計報告書の提出をお願いします》

■ふれんずクラブ活動費の収支報告をお願いします。
※活動開始月にお渡しした活動費は年度末(3月末)
までに使い切るようにしてください。

■提出期限は3月28日(金)です。
ご不明な点がございましたら下記までお問い合わせください。

メンバーの皆さん
で相談し、お使い
くださいね♪



◎ お問い合わせ先



生活協同組合コープかがわ
TEL : 087-835-6806
FAX : 087-835-6848

総合企画部 つながりづくりチーム
✉ : kumikatsu@kagawa.coop.or.jp

