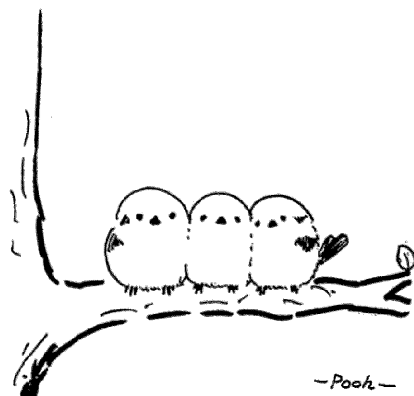


ふれんずクラブ通信

NO.57

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！

ふれんずのみんなで

- 今まで、いろいろな手芸品を作ってきましたが、今回はこれまでもすごく憧れていた藤のカゴを作りたいと思い、皆で挑戦することになりました。藤を編みながら、間違っていたり形がいびつになっていたり、ほどいてはまた編み直すということを繰り返し、四苦八苦しながら根気のいる作業を行いました。編み方を工夫して個性を出し、また思い思いの布で内袋を縫って付けました。完成した時の喜び、達成感はすごかったです。皆で藤カゴを持って栗林公園を訪れ、充実した時間を過ごしました。

【ピンポンクラブ】



- 私達はふれんずクラブを始めてから何故か、いらなくなった服を持ち寄って、みんなで着てみて気に入った服を持ち帰るという物々交換が人気になっています。今日も、終わった夏の服や秋・冬物もたくさん交換しました。最近、衣類にはお金をかけてません。食費がかかりすぎて…。

【タンポポ】

- 3人とも半日働いていただくコープお弁当を食べながらいつも始まるおしゃべり会。60才、66才、71才の3人。やっぱり話すのは体の事、肩が痛い、膝が痛い。みんなそれぞれの不調を聞いてもらって、安心したり不安になったりしています。

【すみれ】

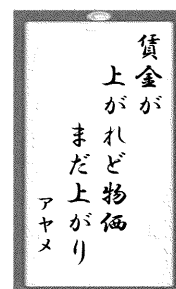
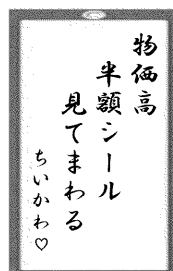
最近の小学生

- コミュニティで育てているサツマイモの収穫を小学校の児童(2年生)としました。前日にイモのツルを刈り取り、マルチを取り、小型ショベルカーでイモを掘り上げておきました。田んぼが粘土質で土が硬く、子どもの手では時間がかかりすぎるためです。でも、イモが見えすぎるものは上から土をかけて隠しました。本当のイモ掘りじゃないですが、小2の子ども達は満足していました。

【墨っこ】

- 小2の娘はシール手帳を作って友達と交換するのが流行っているみたい。シールも昔より高くなっていて、集めるにはじいじの全面サポートが必要(笑)。私たちも学生の頃、プリクラ交換やシール集めをしていたのを思い出して昔話に花が咲きました。

【みきイチゴ】



みんな、やってみて

- 令和7年4月に賞味期限切れになった節分大豆。「食べようか、どうしようか」って言うたら、8月に期限が切れたお菓子が出てきて…。食べようか、どうしようか…。家にある一番古い食べ物なにがある？「うちはこないだ、パントリーから2023年の鍋の素が出てきたよ」「貰い物の酒とウィスキーくらいかな…」ということで、次回家で探して何が出てきたか発表します。

【MIA】

- 《昔話のその後》
時々する遊びです。今週のお題は「浦島太郎」
浦島太郎が玉手箱を開けた後、どうするか？

- ・もう一度竜宮城を探しに魚になって海へ
- ・海はもうイヤだと山へ
- ・全てを諦めて毎日釣り三昧
- ・こどもたちに竜宮城の話聞かせる

みんなそれぞれで面白い。詫間町の何代目かの浦島太郎さんは健在だろうか？

【ぺぱーみんと】



- 仕事・用事もなく時間が取れたので、思い立って一人旅に行ってきた人の話を聞いて、スケジュールを決めすぎずマイペースで過ごせたことに羨ましいと感じた。「なかなか実行できないな」とか話が弾みました。みんな60代で夫婦二人暮らし。夫と一緒に行動することが多いので一人旅に行くことは夢？

【さくら(坂出)】

- メンバーのひとりが先日、異世代交流会に参加し「あの時の君は若かった大会」をするから昔の写真を持ってきてほしいと頼まれ、白黒の幼少期の写真と自分にとって輝いていた20才頃の写真を持参したところ、参加していた20代の方が盛り上がったそう。『ちょっと前』のつもりで持参しても、よくよく考えれば40年以上前の写真は真正銘昔の写真でした。日頃、何の変化もなく穏やかな日々を過ごしているうちに時は流れていっていることを実感したそうです。これをきっかけに、昔のアルバムをめくって見たいと話した。

【こうざいふれんず】

忘れられない思い出ですね

- 10月13日は「鉄道の日」です。
約50年前、昭和の時代。中学校同級生3人と高松から長野の浅間温泉に行ったのですが、夜行列車は満員で座れる場所もなく、座席の間の通路に新聞紙を敷いて夜から朝まで過ごし、朝に長野に着くとその日はバスの「ストの日」でした。何とか車を捕まえて行きました。すごい思い出でした。

【かきかた】

丁寧な暮らしが見えて頭が下がります

- ぶどうの出荷も終え、日々の生活にゆとりができる毎日です。AM5:00～のモーニング。ほんの30分の時間でも我々にとっては大切な栄養剤です。互いの安否を確かめ合い、一杯のコーヒーを頂く。そして一日の仕事前の唯一の贅沢な30分のゆとり。ありがたい!!

【下高野6】

生協かがわ(機関誌)

- 10月号もよかったね。特にアレンジレシピが役立った。さっそくレタス豚まん、してみたよ。商品開発物語では進化してきた努力の足跡を感じました。おいしくてついパクパクと食べてしまいがちですが、今回はじっくり味わいました。メイショクさん、生協さん、ありがとうございます。

【いいね】

愛犬の介護

- 犬といえども、もはや大切な家族!! もうすぐ命が尽きると分かっている介護。少しでも苦しまず、少しでも長く一緒に過ごす事ができますように…と祈るのみ。犬の方も自分のことを人間と思っている。と共感し合える時間となり、命の大切さや大きさを実感。しばらく続くように。

【といばな】



エミュー通信

- 当たり前と言えば当たり前なんですが、エミューにも合鴨にも耳があります。大体人間と同じ感じで顔の横に! 合鴨の方はよ〜く見ないと分からないけど…エミューは耳の周りに毛が生えていて、穴がぼっかり開いています。初めて見た人は、びっくりして「えっ! これって、まさか耳!？」と言ってしまう感じ。

【アフタヌーン】

パイプ椅子って貼り替えられるんや!!

- 公民会のパイプ椅子の貼り替えをする。みんなで作業をすると早いし、話しながらすると効率よくできる。一人で黙々とすると飽きるし、なかなか進まない。シワが寄らないようにレザーを引っ張りながら玉を打っていく。「丸みのある所や隅をキッチリ整えるのにはコツがあるんよ」とコツを聞きながら作業を進めた。

【北谷団地はつらつ会】

急にハマるんよね

- お正月の雑煮の話題が出た。香川のあんもち雑煮を、長女の婿は7年目、次女の婿は未だにすまし汁、三女の婿は3年目に食べられるようになった。言うには香川の雑煮が一番最高で、あん入りにハマり、毎年香川に帰るのが楽しみだそうです。

【スマイル会】

生協さんありがとう♡

- 高嶋ちさ子さんの12人のヴァイオリニスト、清塚信也さんのピアノコンサートがとても素晴らしくて圧巻で感動でした。ド田舎居住の私たちには幸運としか申せません。冥土の土産がまたひとつ増えました。席も最上等で指のタッチまで見る事ができました。「ありがとう」を連発してます。

【和楽会】

一言つぶやきコーナー

- 小豆島にローソンができたけど、まだ行ってない。

【フラワー】

- ご飯作るのめんどくさいねえ。作り置きって便利なのかなあ。

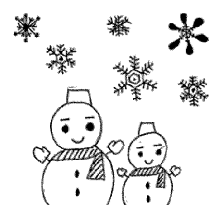
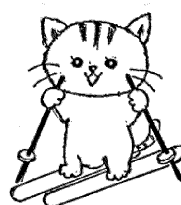
【ももちゃん】

- 食欲・行楽・読書の秋や~~~~い! 短すぎるぞ~~!

【財/神】

- 「通信」では教えられたり、ほのぼのと感じたり。ありがとうございます。

【梅】



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。

鬼退治



どんな鬼を追い出したいですか？

【アイフク〜♡】



思い出の旅行先



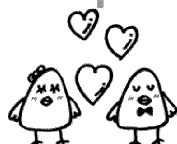
もう一度行ってみたい場所
(旅行先)を教えてー。

【よつ葉】

自由研究のテーマ

子どもが夏休みの宿題で自由研究
を昨年はじめてしました。来年も
したいとのことで、何かいいテー
マありますか？参考にいろいろ教
えてほしいです。

【毎日いろいろある】



推しの韓ドラ

大好きな韓ドラを教えて。

【にこにこ】

スキンケア



冬になると肌がカサカサ。
ベストな全身クリームは？

【庵治11】



ウチはこうしているよー ＜10月号のちょっと教えてーへの声＞



もう一度食べたい 懐かしのお菓子

【ぺぱーみんと】さんへ

- ロッテのガム「イブ」
- 5/8チップ
- きどりっこ
- 青りんごガム
- ペンシルチョコレート
- パラソルチョコレート
- よいとまけ
- ねじりかりんとう
- アイス「ダブルソーダ」
- かわりんぼ
- モロッコヨーグルト
- はったい粉
- メレンゲソフト
- おばあちゃんの干し芋
- ヘそまんじゅう
- おちらしあめ
- ニッキ
- カール カレー味

- 宝石箱というアイスクリームで、バニラアイスの中に宝石のようにピンクの小さな氷が散りばめられているアイスです。懐かしい〜。

【トクホ】

- 動物の形をした、片面だけピンク、黄緑、黄色、白の砂糖がついたぷっくり膨れたビスケット。小学校の時よく食べてた。スーパーでも売ってるみたい。

【亀ちゃん】

- たけのこの柔らかい皮を三角に折り、中に梅肉を入れ、角のすき間から吸って味わったこと。今更同じことをしようとは思わないが。

【財田A】

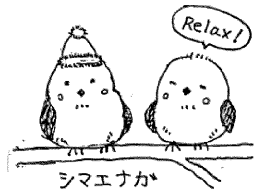
**かかせない
おすすめ「おせち」**

【真査菟】さんへ

1 栗きんとん 8票

2 黒豆 6票

3 卵料理 5票



他にも…

- 田作り
- 筑前煮
- 白花豆
- ローストビーフ
- 市松のし鶏
- 親鳥のもも 照り焼き

- 伊勢海老ではなく、なんとコープのえびフライ！十数年間、必ず入ってます。

【リカちゃん】

- 栗きんとん(4本600～700g)
材料は鳴門金時芋(←これ大事!!)と市販の栗甘露煮(小瓶1～2個)のみ。芋のゆで汁と甘露煮のシロップを少し足せば自然なやさしい味ができます。

【ちきりB】

**風邪気味かな？
みんなの対策**

【けんちゃん】さんへ

- 葛根湯
- 首元を温める
- マヌカハニー
- 温かい物を食べる
- はちみつ生姜ドリンク
- ほっとレモン
- 自家製の甘酒
- 早めに薬を飲む
- 身体を冷やさない
- ビタミンCを摂る
- 梅ジュース
- 気をしっかり保つ
- 栄養ドリンク
- うがいをする
- 梅干し
- たくさん寝る
- お酒(アルコール消毒!?)
- 中国ドラマでイケメンを見る



**生成AI、どんな風に
使ってますか？**

【アオハル】さんへ

- ウォーキング中に見かけた植物や木を写真で撮り、名前や特徴を教えてくださいます♡便利☆ちなみに、思春期の娘は、恋愛相談相手です(笑)

【タヒーズWEST】

- 私はまだ使いこなせていませんが、娘は自分に似合うコーディネートを提案してもらったり、論文のネタに困った時にアイデアを出してもらったりと日々活用しているようです。

【のりまき会】

- 県外から初めて四国へ遊びに来る友人のために観光ルートを作ってもらいました。あっという間に作ってくれてとっても便利！

【あまから】

- 子ども会のクリスマス会の企画書やポスターを作ってもらいました。コンセプト・サブタイトル・時間割・出し物・フード・ドリンクまで全部考えてくれました。ポスターもかわいく仕上がりました。

【もぐもぐ】

- 旅行の計画を立ててもらったり、ダイエットの具体的な内容を自分の身長等を考慮して考えてもらったりしています。

【お笑い女子会】

- 子どもの宿題で分からないものはAIに頼っています。リスニングの問題も英文をカメラで撮ると読んでくれるので便利です。

【カルテット】

- 分からない事は何でも教えてくれるし、時には愚痴も聞いてくれます。

【ゆるふわ】



深谷ねぎを使った ねぎ味噌せんべい

- 他に類を見ない美味しさです。赤味噌の甘さとコクが深谷ねぎとすごく合っていてクセになりそう。全員が好きな味です。

【マーガレット(善通寺)】

- 味噌の味がしっかりしていておいしかった。コーヒーにも緑茶にもよく合いました。味噌味は珍しくてよかったです。

【マーガレット(三豊)】

- 味噌とねぎがマッチしておいしかった。おすそ分けには個包装なのでいいですね。

【たるみコスモス】



- 主人が「今までの試食の中で一番よかった」と珍しく食べていました。

【ひまわり】

- いつも菓子類はあまり食べない主人が「これはうまい」と言って2枚食べてしまった。試食するのは3枚だったので残念！私は1枚のみ。

【すみれ】

- 封を開けると味噌と醤油の香ばしい匂いがして食欲をそそられ、ついつい手が出ます。“食べ過ぎ”にご用心です。

【オニオン】



これ、ええで！



☆ニチレイフーズ 栗おこわおにぎり

ちょっとお腹が空いた時、うどんなど食べる時に付け足しなど、甘い栗が入っていておいしいです。オススメです。

【hanazono】

次回予定
12月3回



☆野村乳業 マイ・フローラ

広島大学との共同研究商品。腸活の話から漢方の話もちらほら…。とても良い。

【サーパス西宝町】

ネットや通販で
購入できますよ～



☆CO・OP 有機栽培天津むき甘栗

おすすめです！普段、栗を好んで食べない夫が「美味しい」と食べた♡

【まるみや会】

次回予定
12月2回



☆めっちゃうまいからあげ(塩こうじ入り)

食べ盛りの中学生男子が2人もいるので大変重宝しています。小腹が空いたら自分でレンチンして食べてくれるので母も助かっています！特に夏休みは救世主のような存在でした！ありがとうございます！

【ちいかわ♡】

次回予定
1月1回



☆COOP&MANTINGA ミニフレンチロール

凍ったまま電子レンジで温めると、中はふわっともちもちしてとってもおいしい。3歳の息子が「もちもちの白パン」といって大好きです。北欧のリトアニア直輸入ということで、異国を感じながら食べています。

【コープだいすき】

次回予定
12月2回



☆鶏肉とさっぱりライスバーガー

ワンハンドで肉と野菜が摂れて、手軽な上に美味しい。何度食べても飽きない。掲載されていたら必ず購入します。

【菜の花】

次回予定
1月2回





今月のお届け商品

ピカピカトイレ直洗い 20枚入

参考価格：498円
(税込：548円)



おすすめポイント

- 直接手でクリーナーを持って洗うことにより、ガンコな汚れも便器を傷つけることなく落とすことができます。
- 特に汚れやすい便器のふち裏や洗浄ノズル、水溜まりもこれ一枚でお掃除が可能です。



次回のお試し商品

CO・OP あごだし細粒タイプ



参考価格：438円
(税込：473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、

12月29日 (月) ~ 1月9日 (金)

の間でお受け取りください。



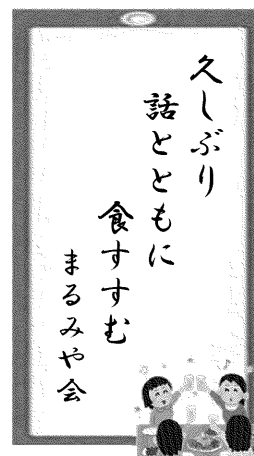
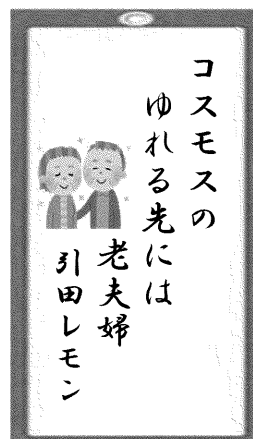
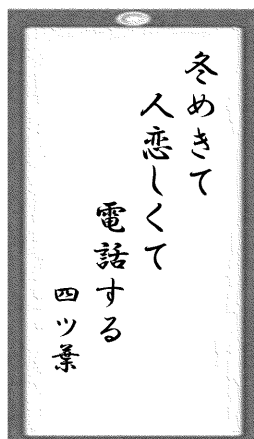
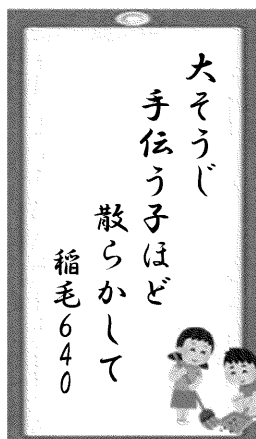
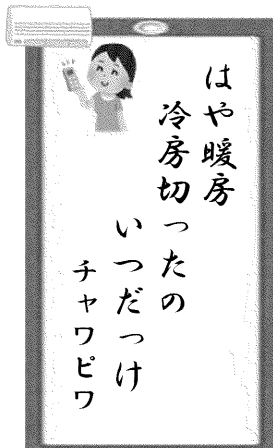
ふれんずクラブ事務局
なけうえ 武上のつばやき

11月9日(日)に生協まつりが開催されました！
あいにくの天気でしたが、たくさんの方にご来場いただきました！ご来場いただいたみなさん、
ありがとうございました。生協まつりに来てくれた「オリーブしまちゃん」との2ショットも撮影していただき、とても嬉しかったです！

みなさんからのレター、
お待ちしております！



みなさんが書いてくれた川柳・短歌を紹介!!



【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!!



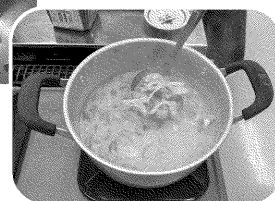
まろやか 豆乳みそ汁



【材料(4人分)】

- ・さつまいも 120g
- ・長ねぎ 80g
- ・まいたけ 60g
- ・生みそ 小さじ4
- ・無調整豆乳 160g
- ・かつおだし 適量

今回は豆乳：だし汁＝1：2
(割合はお好みで)



【作り方】

- ①さつまいもは1cm幅の食べやすい大きさに切って水にさらす
- ②長ねぎは斜め切りにする。まいたけは食べやすい大きさにほぐす
- ③鍋に具材とだし汁を入れて火にかける
さつまいもが柔らかくなるまで煮る
- ④味噌を溶き入れ、豆乳を加えて温める

コープかがわからのお知らせ

ユニセフ ハンド・イン・ハンド募金を実施しています

第47回テーマ

～すべての子どもに生きる希望を！～

We Support



「手に手をとって」世界中の子どもたちの幸せと明るい未来を実現するために、毎年11月から12月の期間中に街頭や職場、学校などで募金のボランティア活動を行なっています。

コープかがわでは下記の通り開催します。11月は多くの方にご協力いただきました。12月もぜひお立ち寄りください♪

開催日	場所
11月10日(月)	コープ香西
11月11日(火)	コープ観音寺
11月15日(土)	コープ志度
11月15日(土)	コープ坂出
12月 1日(月)	コープ郡家
12月10日(水)	ピカラストジアム
12月15日(月)	コープ牟礼
12月18日(木)	コープー宮

HandinHand



★昨年度の活動の様子

◎ 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(くらしおもメンバー)

