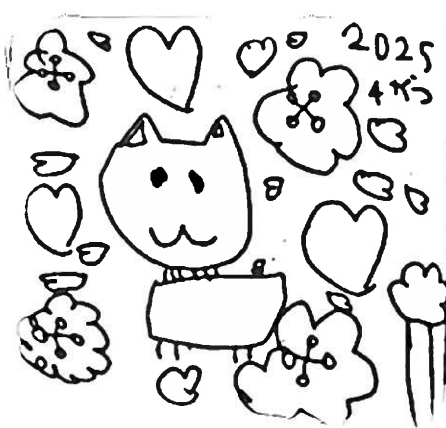
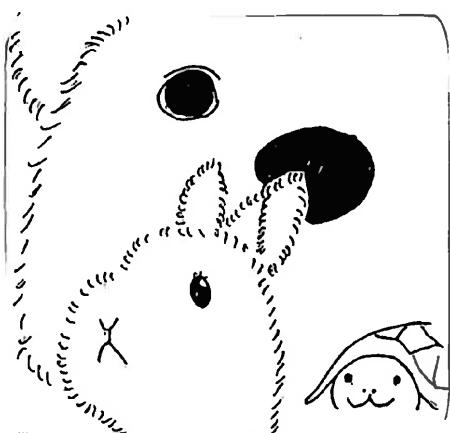
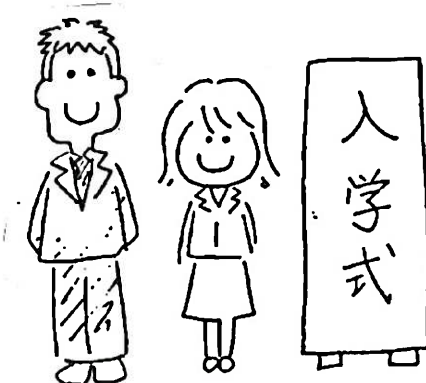


ふれんずクラブ通信

NO.49

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！



ふれんず通信から広がるお話

- アップルパイもどきをみんなで作って食べました。中は甘酸っぱくてトロリ。皮はカリカリで美味しくいただきました。みんなで皮を包んだので早く出来上がりました。簡単で美味しく食べられる料理レシピを紹介してください。

【北谷元気はつらつ会】

- 「作ってみて！」のコーナーの簡単蒸しパンがおいしくて(きなこ味、チョコ味)、去年何回か作りました。すごく簡単でハマっていましたが、しばらく作っていないのでまた作ってみようと思います。

【やまだっこ】

- 動物アラカルトの【まりーごーるど】さんに返信ハシビロコウ知っています。高知の「のいち動物園」にも行って会ってきました。ハシビロコウに会える動物園は6つ！全国12羽しかいません。上野動物園では沢山のファンにカメラで撮影されています！あの独特な表情が私は大好きです。キーホルダーとぬいぐるみを持っています！

BYかしそ

【かっちぐるーぷ】

のいち動物園のハシビロコウはとっても元氣！何度も会いに行っています。

くらおもメンバー 0より



コープ文化センター文化祭に行ったよ

- 2/16(日)コープ文化センター丸亀で開催された文化祭の写真・動画をスマホで観ておしゃべりをした。陶芸作品の写真や、他の作品展示・体験教室の様子などを観ました。また、当日は雨の心配をしていましたが、パラっとしたくらいで臨時駐車場が満車になるくらい盛大に行われたことを話しました。

【なかよし伏見】

- コープの文化祭に初めて参加してきました。ポップコーンをたくさんいただけてありがたかったです。しっぽくうどんもおいしかったです。たくさんの講座があって、みんな楽しく発表されていました。近くなら私達も受けてみたかったなあ。

【吉野さくら】



たくさんの方が来てくれました。ダンス講座に参加してみたいな！

くらおもメンバー Tより

主婦の力にタジタジ息子

- 家でほとんど喋らない息子が、たまたまふれんずクラブをしていた時間に帰ってきた。他のメンバーさんに、彼女の事や馴れ初めの事など、いろいろ質問されて真っ赤になりながらも答えていたのが面白かったです。おかげで私も息子の色々な事が知れてありがたかったです。おそろべし…主婦の力ですね。

【パープルあじさい】

中学生？高校生？興味津々です♡

くらおもメンバー Hより

バレンタインの思い出

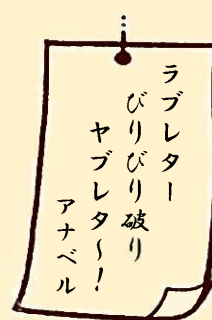
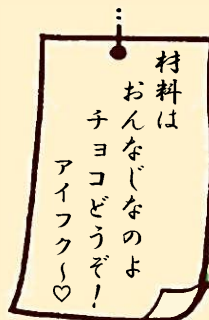
- 付き合っている時に渡したチョコが、机の引き出し奥でそのまま眠っていたことが結婚して分かり、チョコが苦手だったことが判明。今でも食べられません。

結婚して27年が過ぎた今でも手作りチョコをあげてます。今年はガトーショコラケーキでした。

【遠足に行こう】

もったいなくて食べられなかったのかな？

くらおもメンバー 0より



初めての雪遊び

- 雲辺寺の雪遊びに行きました。「冬になったら雪が降ってほしい」という子ども達の願いもむなしく、香川では中々難しい。だけど子どもを連れてスキー＆スノボに行くにはハードルが高い。ということで、スタッドレスタイヤも不要な雲辺寺へ。2月の寒い日だったので、山の上には天然の雪がいっぱいで大満足＆大興奮!!子ども達に貴重な経験をさせてあげられて良かったです◎

【おねえさんず】

いい思い出になりましたね！

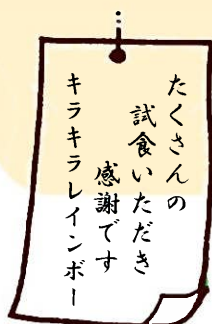
くらおもメンバー Hより

お試し商品エピソード

- 毎月のお試し商品は3人とも楽しみにしています。3人で分けるのですが、ちょうどに分けられない時は「じゃんけん」です。みんな真剣で必死になってしまいます。それも楽しい時間です♡ありがとう！
【はぴねす】

白熱しちゃいますよね、大人でも！
くらおもメンバー 0より

- 今月のお試し商品「ぱふぱふ麦チョコ」パッケージもかわいくて、手ごろサイズ。毎年恒例のお参りの旅に持って行こうと思っていたのに、主人がパクパク食べてしまい、数がなくなり…。私も食べたら、おいしくて止まりませんでした。
【すーとぴー】



やめられない！とまらない！
くらおもメンバー Yより



エミュー通信

- エミュー通信が広がって嬉しいです。コメントいただいてありがとうございます。今まで番の♀「おとっちゃん」がずっと卵を産んでいたのですが、今年はな、なんと！他にも卵を産む♀が～！その中の1羽は若い時、光り物好きで「エミュ子」と名付けた子で、「おとっちゃん」と同い年。今年突然産み始めました。しかも、1羽だけで1部屋にいるのに…。そして「エミュ子」と同室にしたら、2羽とも血だらけになった「ルー」を若者の部屋に入れてみると…、「ルー」も産んでいます。え？別の♀も産んでいるらしい。なんだか卵がいっぱいになって、時々割れているし…と毎日夕方に必ず見に行きます。知り合いの知り合いから「孵したいから譲ってください」と連絡があり、番の卵を売りました。(ノウハウもお伝えしています)うまく孵して育てほしいなあ…。

【アフタヌーン】

- エミュー通信ありがとうございます♡卵は朝、拾いに行った(ニワトリ)ので夕方なのかー、と。寒い日が続いていますが、お気をつけください。

【ちゅーりっぷ】

ブロッコリー情報

- ブロッコリーの種類は100種類以上あり、それぞれ名前がある。
〔おはよう、こんにち、こんばんは、ピクセル、サマードーム、グリーンキャノン、ウィンタードーム、ヒートドーム〕などなど。
耐暑性、作付時期などで品種改良されている。

【すずキング】

- 何もかも値上がりした節約の工夫を話し合いました。ブロッコリーの茎を捨てる派2人、余すことなく全部使う派2人。すりおろしてオリーブオイルを少量入れてソースにする。天ぷらにする。きんぴらにする。

【にこにこ】

今、高いよねえー。ブロッコリーの品種名があるなんて知らなかったわ！
くらおもメンバー Yより



時代はデジタル

- セルフレジデビューができていないので、早くしたい。誰か一緒に行ってほしいな。
【びすけっと】
- 自動車運転免許の更新に行ったら、5年前と変わっていた。機械で受け付け、申請書(住所、氏名など印字済)がプリントアウトされる、に変わっていました。もうついていけません。

【ももも】

めっちゃ共感!!
くらおもメンバー 0より



世界三大がっかり

- 人魚姫の像…背景が工場地帯。海外出張して居なかったりするらしい。
- マーライオン…思ったのより小さい。水を履いていなかった(VIPが来ると吐く?)
- 小便小僧…なぜか祖谷溪の話に(行った人がいなかった?)昔は並んで小便できたらしい。

【ちゅーりっぷ】

でも見てみたいよね！
くらおもメンバー Y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。

複雑な親心

子ども(成人済)と食事に行った時、
「誰が支払うか」で話がいろいろ
出ました。みんなはどうしてる？

【なかよし】



納豆アレンジ

みなさんは何を入れて食べてますか？
私はネギ、青のり、かつおぶしを入れ
ています。マンネリになって、困っ
てます。

【コープだいすき】



レシピ求ム！

べんりで酢が大好きです。ありきたり
な使いばかりで、何か他に使い方あ
りますか？

【アルとおともだち】



ひとりも楽しい★

ソロ活でやってみたい事は何で
すか？おすすめソロ活を教えて
ください！

【タヒーズWEST】



ぶっちゃけ…

仕事、楽しいですか？

【なかよし水産】

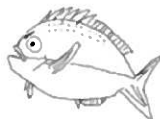


ウチはこうしているよー ＜2月号のちょっと教えてーへの声＞

我が子の ほっこりエピソード

【レインボー女子会】さんへ

- 恐竜展に3才の娘を誘ったら、「わたし、骨より身の方がいい」と言われました。魚じゃないし!!



【なかよしすずめ】

- 我が子がまだ2才ぐらいの時、「くつはいてねー」って声がけしていたので、靴を履きたい時、「はかしてー」ではなく「はいてー、はいてー」とくつを持ってきていました。

【キラキラレインボー】

- 1才の孫、ママのお手伝いをしています。(洗濯物をたたむ手伝いをしていました)

【さくら】

- 焼きめしの苦手な子に、これは焼きめしじゃない、チャーハンだと…。マヨネーズの苦手な子に、うちのはマネヨーズだと、ふたりとも少しの間だけ、ダメされてくれました。

【コレヒロ7】

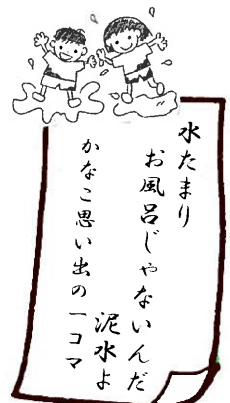
- 蚊にかまれた～と言ってた。
親：「かに、かまれたん？」
子：「かにに、かまれた～～」



【アナベル】

- 3歳と1歳の娘と息子が、大きな水たまりに座って泥水を頭にかけて「シャンプー♪」と喜んでいた…。

【MIA】



ウチはこうしているよー 〈2月号のちょっと教えてーへの声〉



チャレンジの春！ 始めたい事

【ももも】さんへ

- | | | |
|-----------|-------------------|--|
| ●ヨガ | ●筋トレ | ●ダイエット |
| ●ピラティス | ●パソコン | ●コミュニティセンター受講 |
| ●ウォーキング | ●500円貯金 | ●バンジージャンプ |
| ●キックボクシング | ●ガーデニング | ●スキューバダイビング |
| ●ピアノ | ●職探し | ●子どもが免許をとったので、一緒にドライブへ行きたい。まずは四国水族館まで。 |
| ●街歩き | ●ひとり旅 | |
| ●断捨離 | ●資格を取る
(FP、簿記) | ●野菜を作ること。
種から育ててみたいです。 |



【けいちゃん】

【はあと】



ふるさと納税 していますか？

【ひまわりナス子】さんへ

- | | | |
|------------------------------|---|---|
| ●お米 | ●トイレットペーパー | ●au PAYアプリの中のふるさと納税、災害支援でもある石川県珠洲市で返礼品の「米(ひやくまん穀)3kg」 |
| ●果物 | ●ティッシュ | |
| ●うなぎ | ●地域の名産物
・青森県の「りんご」
・高知県の「かつおのたたき」 | ●勤めている時は、欲しい返礼品を選んでやっていた。今は、返礼品を出品しています(笑)合鴨米の玄米(1kg×3)、白米、鹿肉を出しています。細々と出しています。 |
| ●海産物
(いくら、ホタテ、
サーモンなど) | | |

【よこちゃんず】

【アフタヌーン】

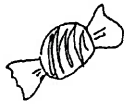
たくさんのお答えをいただき、ありがとうございました！

嘘も方便 どう思う？

【内海 若葉会】さんへ

- | | |
|---|---|
| ●嘘も方便、ありだと思います。やさしさからの嘘。何もかも本当のことを言うのが正しいとも言えないと思います。
【瀬戸の3世代】 | ●嘘も方便は、失敗はないです。相手を助けるための方便だから。
【さくら】 |
| ●昔は自分に都合の良いことに使っていましたが、今は何事も正直に話、お詫びすることになっています。
【ブルーベリー】 | |





ぱふぱふ麦チョコ



- それぞれの袋の開け方が違って、みんなで「おー」となりました
- ・私は  開けると中身がパーツ

と飛び出してしまいました。

- ・  ←きれいに割けて開き、
うまく食べられました。

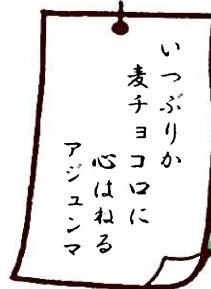
- ・  ←うまく穴を開けて食べ
ました。すご〜い。

【ヒカリエ】

- コーティングされたチョコがビターで、程良い甘さになっている。子どもからお年寄りまで幅広く楽しめるお菓子ですね。
- 個包装でカバンの中に入れて持ち運びにも便利。



【馬篠スミレ】



- プチパックになっており、おいしいん坊の私でも食べ過ぎることはありません。
- パッケージが可愛すぎる。パンダ好きの孫は袋を見て大騒ぎです。

【瓦町スミレ】

他にも…

- 友人に「食べてみて」とあげやすい。
- 麦の香りがして美味しい。
- 食後、少し甘い物が欲しい時に良い。満足感が得られる。
- 凍らして食べると食感も良く、チョコがじわじわ溶けておいしい！

これ、ええで！



☆なすとミートソースのペンネグラタン

子どもがアレルギーで牛肉NG。ミートソースといえば牛肉ですがこの商品には牛肉が使われていない(豚肉使用)ので、子どもも食べられます。味もフツーのミートソースとほぼ変わらずおいしい!!



【V3こけっぴー】

次回予定
4月4回

☆べんりで酢

大根をスライスして、べんりで酢で漬けました。そこに「ゆず」果汁と皮の細切りを加えました。食事の箸休めにとってもおいしくいただきました。べんりで酢はとても便利です。



【なかよし】

次回予定
4月5回

☆C0・0Pクオリティ 五三焼カステラ

美味しいです。子どもが大好きですヨ〜。



【平碎】

☆C0・0Pきらず揚げ

きらず揚げが好評で、やみつきになるとの事。



【アート】

次回予定
4月3回

☆C0・0P完熟バナナのたまごパン

バナナの香りがして美味しかったです。

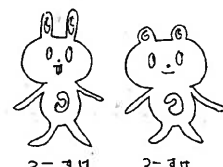


【にこにこ】

カタログ
掲載予定
5月1回

☆C0・0Pちっちゃなおから入りかりんとう

ちっちゃなおから入りかりんとうも美味しいよ！





今月のお届け商品

CO・OP レーズンチョコ

- 賞味期限 : 365日
- アレルギー : 乳、大豆

参考価格 : 278円
(税込 : 300円)



おすすめポイント

- カリフォルニア州産のレーズンを、まろやかなミルクチョコで包みました。
- 便利な個包装になっています。おやつにはもちろん、お酒のおつまみにもどうぞ。



次回のお試し商品

CO・OP 全粒粉入り あまずっぱい いちごミルクサンド



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、
5月5日 (月) ~ 5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
たけうえ
武上のつぶやき



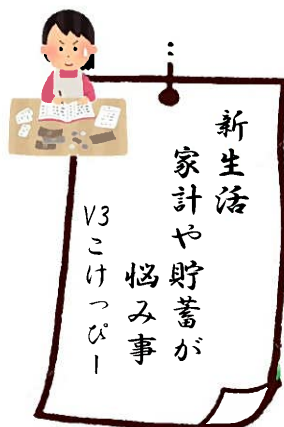
新年度を迎え、2025年度も気持ちを新たに、
前向きにがんばっていきましょうと思います。ふれん
ずクラブのみなさん、これからもどうぞよろしく
お願いいたします！

最近では寒暖差も激しく、季節の変わり目も
あって体調を崩しやすいと思います。私も風邪
をひかないように気をつけていきます♪

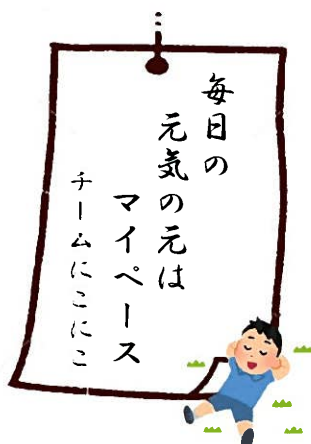
みなさんからのふれんずレター、
お待ちしております！



みなさんが書いてくれた川柳・短歌を紹介 !!



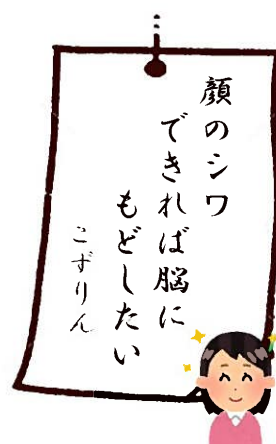
新生活
家計や貯蓄が
悩み事
V3
こけつびー



毎日の
元気の元は
マイペース
チームにこここ



再就職
履歴書書けば
字が震え
COCO楽



顔のシワ
できれば脳に
もどしたい
こずりん

「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！



海鮮にら千チミ



【材料】

- ・豚バラ肉
- ・にら
- ・シーフードミックス
(エビ、イカ、あさり)
- ・たまねぎ
- ・にんじん
- ・薄力粉
- ・天ぷら粉
- ・卵
- ・塩
- ・ゴマ油

【つけダレ】

- ・水
- ・醤油
- ・砂糖
- ・酢
- ・コチュジャン
- ・ゴマ油
- ・白ゴマ
- ・刻みネギ



【作り方】

- ①にらは4cmに切る。にんじん、たまねぎを細切り、イカはひと口サイズに切る。
- ②ボールに薄力粉、天ぷら粉、水、卵、塩を入れてよく混ぜ、切った材料を加えて混ぜ合わせて生地を作る。
- ③フライパンにゴマ油を引き、生地を入れて豚肉を乗せる。
- ④裏表をカリッとなるまで焼いて完成！
- ⑤つけダレは材料を混ぜ合わせ、つけてお食べ下さい！

コープかがわからのお知らせ

《岩手県大船渡市山林火災支援募金 のご協力をお願いいたします》



2025年2月26日(水)に、岩手県大船渡市で大規模な山林火災が発生しました。市の面積の1割(2,900ヘクタール)を焼く大規模火災となり、4,600人が避難するなどの甚大な被害を受けました。

コープかがわでは、被害に遭われた方々を支援するための募金に取り組みます。

お寄せいただいた募金は岩手県生協連を通じて、大船渡市の災害義援金および支援金として活用いたします。



店舗に募金箱を
置いています

4月30日(水)まで受付

注文番号:5507
(1口100円)

宅配の注文書で
受付しています

注文数
5 5 0 7

1

4月5回まで受付

◎ お問い合わせ先



生活協同組合コープかがわ 総合企画部 つながりづくりチーム

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(くらしおメンバー)