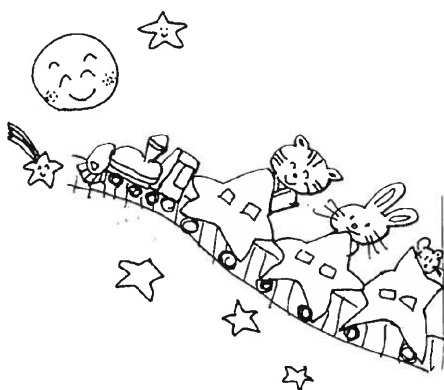
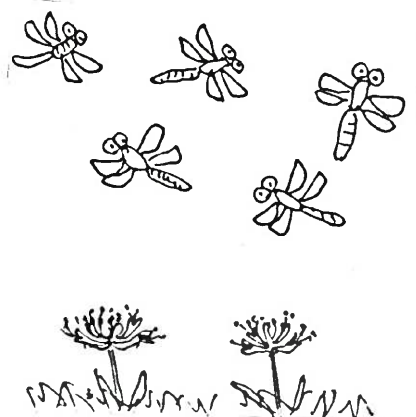
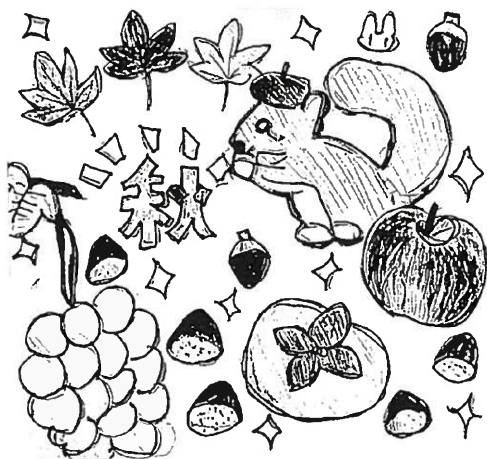


ふれんずクラブ通信

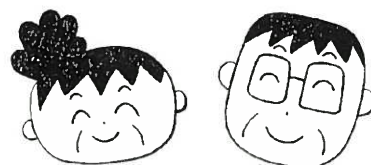
NO.54

2025年 9月



9.15

いつまでも
元気でいてね。



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！

ふれんずでこんなんしてま〜す

- 私達は週2回身体を動かすためにご近所さんの家で卓球をしたり、月2回季節に合わせて玄関に飾る作品を作る手芸をしています。昨年の12月には皆で竹を切りに行ってお正月飾り、3月は種からひょうたんを育ててお雛様ランプや、とうもろこしの皮やひげを使ってお人形さん作り、5月は写真のようにこいのぼりや兜を作りました。がんばって作った作品を眺めて楽しんでます。コープさんのお菓子を食べながら、ゆったりした時間を過ごしています。とにかくパワフルな6人組です。

【ピンポンクラブ】



- 出会ってまだ1年も経たない3人で組んだふれんずクラブなので、とりあえず親睦を深めるためにランチを食べに行きました。もともと話好きな3人なので会話が途切れる事もなく、いろんな話題で盛り上がりました。不思議体験をした時のこと、給食の思い出、今ハマってること、夏の電気代についてなど、たくさん話せて楽しかったです。ご飯も美味しくて、とても有意義な時間を過ごすことができました。

【チームみつめ】

- レザークラフトの会をしました。初めての体験だったけど、83才の不器用な私でもそれなりに完成して嬉しかった。

【おしゃべり会】

- 白のうちわに筆で字を書き、色付けしたり紙を貼ったりして落款を押して、それぞれの作品の感想を言い合い写真を撮りました。

【田中茶話会】

- キッチンの魚焼きグリルの使い方について話しました。私は文字通り魚を焼くくらいしか使っていませんでしたが、ハンバーグを焼いたり、ピザやグラタンなどオーブン代わりに使っているとのこと。中には焼きナスを作るとか。色々勉強になりました。

【いちご】

- 坂出駅周辺の再開発事業で新しい図書館が作られることになっています。私たち読書ボランティア仲間にとって、今までのように図書館が使えるかどうかはとても重要な問題。市への要望書作成のため、色々話し合いました。新図書館でも、今まで通りの活動ができたら良いなー。

【坂子楽会】

- みんなで「ゆたか」と言えば誰？という話になり、30～40代の3人は『竹野内豊』じゃない？とか『武豊』じゃない？とか…。50代メンバーに聞いたら『尾崎豊』と答え、その人がいたかー！と30～40代メンバーは感心しました。その後も『山川豊』とか…、と50代メンバー。やはり年代で思い浮かぶ人って違いますね。みなさんは誰を思い浮かべますか？

【AIK】



私は水谷 豊♡
くらメン 0より

- メンバーの1人に先生になってもらい、粘土教室をした。「多肉サボテン」を作り、それぞれかわいらしくできた。



【はさし会】

- おしゃれな小箱作成キットを使って、ワイワイと2時間、なんとか完成しました。おやつやお茶も忘れてみんな一生懸命でした。

【なかよし】

- 淡交会高松支部 月釜 席主：田井宗隆 裏千家のお茶席に3人組で行って来ました。ちょっとオシャレをして緊張しながらも静かな時間が流れました。教えていただきながらお点前をいただき、時を忘れゆっくりと過ごして帰って来ました。

【三人組】

- 暑いのでコープ太田の調理室を借りてのふれんずクラブ。いつもより1時間延長してもらいました。そのおかげで話も弾みました。保険の話や晩ごはんのちょっと手を加えると食欲が出る工夫など、盛り付けも楽しみながらしてみたいと思いました。夏だからとさっぱりした食事ばかりでなく、たまには油も身体に必要なだからと教えてもらいました。

【お元気かい】

- 今年になって長い間家族の一員だった犬が2月に、ネコが7月に旅立ってしまいました。ネコは外で飼っていたのですが、生協の時間には必ず参加していました。みんなにとっても可愛がっていただきました。いつ、どこで分かるのか、家に居なくても生協の時間になると必ず戻って来て参加していました。人もそうですが、だんだんと少なくなってきた淋しくなります。



【星城レディース】

気をつけないとね

- 香川県で「警察を騙る詐欺」に遭うのは20代が一番多いとのニュースにびっくり。これは偏見かもしれないけど、今時の若者はスマホのSNSやYouTubeばかり見て、テレビ・ラジオのニュースや新聞を読まないことも一因ではないかと考えられる。高齢者もニュースや新聞に目を通し、詐欺に遭わないよう気をつけましょう。

【ハイム旭】

- 「ラップの添加物に注意！」の話を聞いて、我が家のラップの箱裏を見たら『脂肪酸誘導体(柔軟剤)、エポキシ化植物油(安定剤)、カルシウム化合物(安定剤)』と3つも入っていました。安いからと購入して失敗でした。友人は生協で無添加のポリラップを使用しているそうです。添加物の多いハム・ソーセージが発ガン性があるのは知っていましたが、ラップにまでとはびっくりです。

【ラベンダー】

- 電話会社を名乗る方からTEL「現在の契約から格安に支払いができるものに乗り換えませんか？」と勧められた。「70才以上だとオレオレ詐欺とか心配でしょうから家族の人に電話を代わってほしい」と言われたが、二人暮らしだと伝えると「家族のTELを教えてください。確認のため連絡します」と言われた。やはり不安になり、書簡で送付してほしいと伝えた。詐欺かもしれないし、暮らし調査かもしれないと不安になった!! 不審な電話に注意しましょう!!

【金倉川団地】

- 最近、近くでクーラーの室外機が盗まれました。空き家なのですが時々、娘さんが来ていました。近所の方は目撃していたのですが、家の人に頼まれた業者の人だと思ったそうです。近くで起こった話でびっくりです。

【コスモスレディ】

ハマってます

- カレンダーのイラストや包装紙から、封筒を作るのにハマっています。集金やベルマーク回収など、ちょっとしたやりとりに使っています。

【ちきりB】

- 夜に仕込みをして冷蔵庫に入れ、朝に焼きたてを食べる「オーバーナイトパン」にハマっています。ふわふわもちりのベグルを楽しんでいます。

【つば】

大量のきゅうり、どうしよう

- 家庭菜園で大量のきゅうり、どうしてる? スムージーにして毎朝飲んでいるよ。りんご100%のジュースを少し豆乳ですっきりさわやか。大きくなったきゅうりもバッチリ消費。次にジャムづくり。ネットで検索すると色々出てきてびっくり! 砂糖ひかえめ、レモン多めでメロンみたいな味になったよ。

【OTOME】

健康の知恵袋

- 映画を観る時、ボンタンアメを食べると尿意を押さえるとの噂があるみたいで、やってみたそうです。「なんとか終わりまでトイレに行かなくて観れたそうで、ボンタンアメの効果があったのか?! SNSの噂っておもしろいですね。私たちはひたすら懐かしい「100年南国特定ボンタンアメ」をおいしくいただきましたとさ。

【瀬戸の3世代】

- 「これ、ええで!」で毎日鉄&Caウエハースが載っていました。先日、自治会の「フレフレセルフケア講座」があり、骨密度測定をした時骨粗しょう症予防にウエハースも良いと教えてもらったので、利用しようと思いました。

【林田・さくら】

- 最近、ラジオ体操を始めました。子どもの頃は夏休みになるとカードを首につけてラジオ体操をしていましたね。今やってみると結構キツく感じました。健康管理の一つとして続けようと思っています。

【キャベ2】

びっくり!!

- もうすぐ孫が生まれる。楽しみ♡都会での出産だが、最近の出産は入院期間が短い、その後自宅にすぐ戻らず、生活支援してくれる宿泊施設(ホテル)があると聞いてびっくり。母体の回復を待って、自宅へ戻るとのこと…。それプラス育児(お父さん)もあり、姑の出番は少なそう。張り切っていたのに…。

【山岳】



77才、4人で
大阪万博へ



- 自力で参加は無理だと思い、ツアー参加のおまかせ入場券付き6時間自由時間コースでした。4人で右往左往しながらそれなりに楽しんできました。55年前に見た携帯電話や自動車が、今では当たり前のように世の中に普及しているのを考えると、空飛ぶ自動車も無人自動車も、孫の時代には当たり前になるかもしれないと思うとワクワクしました。

【すずらん】

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。

スポーツの秋

オススメのスポーツ観戦があれば
教えてください。

【けんちゃん】

あなたの推しは？

最近推しができました!! 毎日楽しい♡
みなさんの推しは誰ですか？

【野山】

思い出して!

一番古い、覚えている記憶は
何ですか？

【アオハル】

つなげよう!

これからの子ども達に残したい事、
何かありますか？

【ぺぱーみんと】

全力で応援!

受験生(高3)の娘のために、おいしい
ご飯を作って健康管理をしっかりしよ
うと思っているけど、それ以外に何か
してあげられることはないかなあ…?

【お笑い女子会】



ウチはこうしているよー 〈7月号のちょっと教えてーへの声〉

後悔先に立たず… しておけばよかったこと

【おしゃべり~な】さんへ

- 自転車に乗る習慣を続けておけばよかった
…。車生活に慣れてしまうと、自転車に乗
らなくなり、体力も落ちる。健康のため
にも、いざ自転車で行こうと思っても億劫に
感じてしまう👉

【やしまむら】

- 「片付け!!」
面倒くさくなる前に、ただでさえ後回し
になるこの作業。思いついたらすぐ行動!!
「旅行!!」
母からは行ける時に行った方がいいと言わ
れています。

【サーパス西宝町】

- 元気なうちに…今したいことをやる時間作り
をしてください。大切なものは「時間」と教
えられました。

【梅】

- 元気なうちにしておけば…
子のために : エンディングノート
自分のために : 足腰の鍛え!

【ぴんくのネクタイ】

- お金の計画と歯の矯正、
歯をたくさん残すこと。

【ピンクトントン】

- スキューバダイビングをやってみたかった
です。もう無理だろうな…。

【ムーミー】

夫婦円満の秘訣

【ごはんの会】さんへ

- 旅行!! これは祖母も母もお世話になっている職場のおばさま方も口を揃えて言ってます。

【AIK】

- その場を離れて別室(外)へ行って深呼吸をする。気持ちが落ち着いたら戻る。

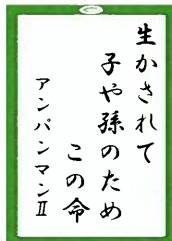
【亀ちゃん】

- 結婚したばかりの頃を思い出す…♡写真を見てもいいですね〜♡

【となりぐみ】

- もはやケンカすらしない。冷めきってしまっただけ早6年。ケンカできるだけ羨ましい〜。

【おひな】



油の活用法いろいろ

【チームコスモス】さんへ

- くらこんの塩こんぶとゴマ油の相性バツグン!! 塩で揉んだきゅうりとゴマ油、塩こんぶ、ゴマ、シーチキンを混ぜるだけ!!

【すみれ(坂出)】

- ゴマ油は中華料理に。オリーブオイルはオールマイティ。サラダ油や米油は天ぷらに使っています。

【なかよく】

- オリーブオイル→パスタ、洋食系
米油→いわゆる料理全般
ゴマ油→香りづけ、中華系
サラダ油は使わなくなりました。

【お笑い女子会】

- 私は朝パン食ですが、必ずトースターで焼いてオリーブオイルを食パンに大さじ1杯分くらいかけて食べています。

【すみれ(志度)】

若者に近づく!? 若者言葉

【えいと】さんへ

- 大阪で一人暮らし中の大学一年の娘が、チャットGPTのことを「うちの“チャッピー”が言うには…」って言ってビックリ(笑)

【うつわ】

- 「レベチ」…レベルが違う!! 最近覚えたけど、他の人は知っているかも。ほめ言葉に使っていました。

【アジュンマ】

- 孫に「くるりんぱ」して と言われ帽子を持ってきて、ダチョウ倶楽部の上島さんの真似をしてあげた。近年、髪型で「くるりんぱ」という結び方があって、ばあば超恥ずかしい!

【リカチャン】

- 「ホケミ」のような略語 クックパッド編
クリチ→クリームチーズ
オイマヨ→オイスターソースとマヨネーズ
バタポン→バターとポン酢

などなど

【木太さざなみ】

ズッキーニ 美味しい食べ方

【林田・さくら】さんへ

- ズッキーニを1本、輪切りにしてお皿に広げ、レンジでチン(ラップをふんわりかけて約2分)急いでいる時はそれにゴマやかつおぶしをふりかけ、めんつゆをひとまわし。
時間がある時はチーズを乗せてトースターでちょっと焼き目をつけます。味つけはその日の気分。コープとろけるゴーダシュレッドチーズが役立っています。おいしいです。

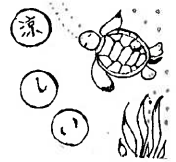
【いいね】

- ピカタ風
- 塩もみ
- チリコンカン
- マヨネーズ焼き
- ラタトゥーユ
- からし漬け
- うす切りにしてサラダ
- カレー
- スティック状にしてフライ

他にもたくさんありました



応援食 国産おやさいのドーナツ



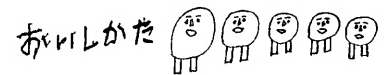
●しっかり野菜の味がして、身体に良さそうでいいですね。そのまま食べてもおいしかったです。簡単スイーツにしてみました。コップにいくつかに割ったドーナツを入れ、その上にクリームチーズ、缶詰フルーツをのせたカップデザートを作りました。これもおいしかったです。

【仏生山トリノ】



●応援食とのことでしたが、私はその言葉さえ知りませんでした。他の食品もあるのだと思いますが、買い物に行った時は気をつけて見るようにします。少しでも協力できたらと思います。

【オニオン】



●冷蔵庫で冷やして食べました。しっとりしておいしかった。お皿にドーナツとアイスクリーム、庭で採れたブルーベリーを乗せて、デザートのように食べました。子ども達も喜んでいました。

【さくらんぼ】



●しっとりしていて食べやすかった。
●個包装なので少しずつ食べられて便利。
●小さい子どもにも丁度いいサイズ。
●ほどよい甘さとふんわりした食感がいい。
●手軽にカルシウムも摂れるからいい。
●油っこくなくておいしい。

【ぐんげ たんぽぽ】

これ、ええで！



☆遮光カーテン

毎年暑くて、レースのカーテンを「くらしと生協」に載っていた遮光カーテンに変えました。昨年と比べても、付けてから部屋の温度が違います。他の部屋のカーテンも変えたいです。

【hanazono】



☆春雨サラダベース

毎日の献立を考える時、もう一品欲しい時に重宝します。美味しい・早い・食べやすい。

【チューリップ】

次回予定
9月4回



☆讃岐もち豚

暑い時は豚肉を食べて乗り切りたいと思います。コープのもち豚は甘くてとっても美味しいです。冷しゃぶにして、梅肉で食べるのもgood！

【サフラン】



☆讃岐太麺強腰うどん 讃岐細麺喉越うどん(さめきセイ)

干麺うどんですが、ゆで時間も短くて、つるつると喉越しが良く美味しかったです。値段も安くてびっくりでした。

【財ノ神】



☆CO・OP北海道のむき枝豆

これと塩こんぶをご飯に混ぜて作るおにぎり、息子は好物です。

【うつわ】

次回予定
10月2回



☆CO・OPレンジで！！まるごと甘えびの唐揚げ

レンジできてとても便利。1人で食べてしまいました。とても美味しかった。量も多かった。

【リフレ新川】





今月のお届け商品

CO・OP 国産まいたけとたまごのスープ 5食入

- 賞味期限 : 540日
- アレルギー : 小麦、たまご、大豆

参考価格 : 398円
(税込 : 430円)

おすすめポイント

- 豊かな香りと歯ごたえのある食感が特徴の国産まいたけに、かきたまと三つ葉を加えたスープに仕上げました。
- かつおと昆布の旨みを効かせた、和風の味わいです。



次回のお試し商品

CO・OP 国産大豆の豆乳飲料

フルーツミックス

1クラブに5本
お渡し予定です



参考価格 : 78円
(税込 : 84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、

9月29日 (月) ~ 10月3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

8月13日、高松まつりの花火を見ました。遠くで上がっているのはよく見かけていましたが、今年は久しぶりに近くで見ることができました。夜空に咲く大輪の花はとても美しく、一瞬の輝きが心に残りました。

8月もう終わりましたが、まだまだ暑い日が続いています。お体にお気をつけくださいませ。

みなさんからのレター、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！

コープアガーのゼリー

夏になると、コープアガーと100%ジュースでゼリーを作ります。砂糖ひかえめで、とってもおいしいです。アガーはなめらかで口当たりがいいです。

かんてんパウダーの水ようかん

コープのかんてんパウダーとこしあんの水ようかんも作ります。こしあんを少しの水でなめらかにして寒天液と混ぜます。こしあんの甘さだけで砂糖はいりません！

【なかよし】

ゴーヤのかき揚げ

大好きなゴーヤが採れるようになりました。かき揚げにしてよく食べます。つくだ煮にも…。
※私だけの楽しみです(主人は食べないので) 大量に冷凍保存して、1年かけて食べ切ります。

【丸西マーガレット】

ホットケーキをふっくら焼く方法

表示よりも牛乳を減らして、じんわり焼いてください。(焦げやすいから)

【ハビタート】

東洋水産株式会社さんに 教えてもらいました!!

もずくのふんわり だし巻き玉子



【材料(2人分)】

- ・もずくスープ 1個
- ・卵 3個
- ・水 70ml



【作り方】

- ①卵3個をよく溶き、水を加える
- ②もずくスープを加えて、よく混ぜる
- ③通常のだし巻き玉子を作るように焼く



甘い味付けがお好みの方は、砂糖などを加えて下さい。お弁当などに便利です!

コープかがわからのお知らせ

《2025ピースアクション inヒロシマに参加しました》

8月5日(火)、コープかがわの組合員さんやお子さん31人で被爆地ヒロシマを訪れました。広島平和記念資料館や原爆の絵碑を見学したり、「虹のステージ」や「みんなのひろば」に参加したりしました。



★虹のステージ



★みんなのひろば

各生協からの参加者が集い、平和を願う講演会や展示から、たくさんのお話を学びました。



◎ 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)

