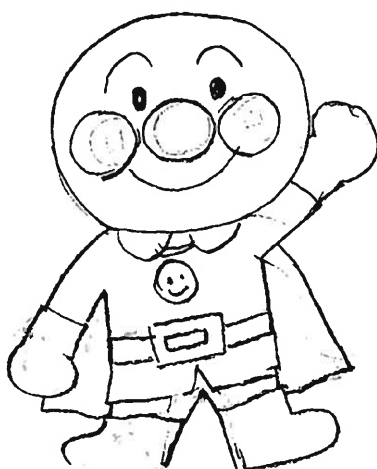
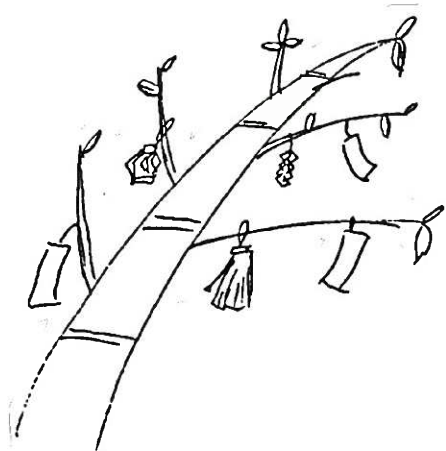


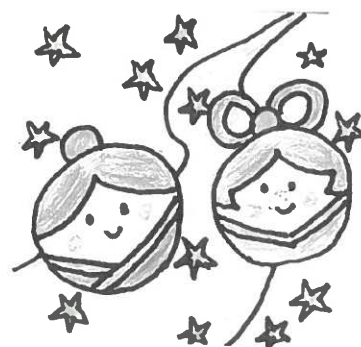
# ふれんずクラブ通信

NO.52

2025年 7月



みんなの願いを  
叶えてくれるアンパンマン



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！



## ふれんずクラブでエンジョイ！

- さわらの押し寿司をみんなで作りました。毎年この時期に季節のものを入れて作っていますが、準備が大変です。ひとりするのは絶対無理だといつも思ってしまいます。今年はたけのこがあまり採れない年みたいですが、なんとかお寿司に入れるたけのこを確保できました。



母の押し寿司が懐かしいです。  
くらメン Sより

【クッキングママ】

- メンバー全員知り合ってから16年目。すっかり年齢を重ねて更年期を意識する今日この頃。若い頃はママさんバレーやテニスなど運動をしていましたが、今では身体を動かす機会が全く無し！体重も増える一方ですし、とりあえずウォーキングから始める事になりました。最終目的は登山！メンバー全員で頂上でおにぎりを食べようと約束しました。ウォーキング頑張るぞ～。

【お笑い女子会】

- みんなで体操(のびのび元気体操・お口の体操)をし、運動不足の解消をする。「ウォーキングや体操を毎日している人と、そうでない人とは筋肉量が違うのは良く分かるわ」「体型も自然に前かがみになり、肩も前に傾いているので、意識して背筋を伸ばし、肩も胸を張るようにしないとね」「無理をしない程度で毎日、継続することが大事!!」と思うけど、なかなか続かないよね…。

【北谷団地はつらつ会】

- ギョウザについてそれぞれの家庭のギョウザの違いについて会話をしました。

- ①冷凍もしくはチルド
- ②キャベツ、ニラ、ミンチ
- ③春雨、ネギ、ミンチ

タレはポン酢だったり酢じょうゆだったり各家庭でギョウザ文化が違っており、楽しく会話できました。

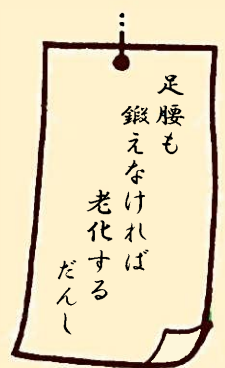
【カルテット】

- COOPの冷凍食品の食べ比べをしました。レンジの牛肉コロッケとコロ作くんのコロッケ、北海道いもちなど。土曜日ということもあり、子どもたちもパクパク食べていました。できたてだと少し味が濃く感じても、お弁当に入れるとちょうど良いのかなー、など意見交換できました！

【あじさい】

- 仏壇の話やお鈴の台座を手作りの仲間の方が作品を見せてくださり、分けてくれました。金縛りの経験の話や、お仏壇に毎日「いってきます・ただいま」と構えることなく話しかけて心を開放している事や大事にしてくれてた父親がふっと周りに気配を感じ、難を逃れたり助けてくれた話をしました。笑いあり真剣に聞き涙ぐんだりとおつという間の90分でした。

【にこにこ】



## 母の日 父の日(笑)

- 「母の日」のことで盛り上がりました。女の子は実家を離れても独身であれ家庭持ちであれ、何かと気遣ってくれる。お花を送ってくれたり、実家に来て一緒に食事(娘払いで)に連れて行ってくれたり。自分も母となって、そういうことが分かるようになるのかなー。男の子は、性格でそれぞれ。ママに連絡くれる子や、普段はぶっきらぼうでも母の日にはプレゼントを届けてくれたり。まーまったく無視の方が多いようですが、ここで「父の日」の話になり、父の日や父の誕生日前には母(私たち)が先回りして「もうすぐ父の日だよ」と子どもに連絡しておく。そうとは知らず、当日子ども(特に息子)からLINEメッセージが届いた父は「気にかけてくれてるんやな～」と嬉しそう。ま、これが家族円満のヒケツですね。

【ひまわりナス子】

## 夏だ！暑いぞ！そうめんだ！！

- 夏になったら聞く家族の言葉→「そうめんであえわ」「冷やし中華であえわ」と言われ、簡単に思っているかもしれないが真夏に火を使う料理がどれだけ大変か!! 自分でやれ!! と言いたい。

【亀ちゃん】

- みんなで流しそうめんをしました。暑くなってきたので孫達の希望ですること!! COOPの彩菜そうめんとそうめん汁が大活躍です。いろいろがきれいで気分もあがります。薬味やきゅうり・卵・のり・いろいろなからめて、とてもおいしくいただきました!! ゴールデンウィークをどう過ごすかと毎年思いながら流しそうめん・バーベキューは必須です。みなさんは何を流す? そうめんのお供は何がオススメですか?

【アルとおともだち】

## ステキな若者♡

- 先日、友達の「絵手紙の展示会」に出かけた時のことです。会場の場所が分からずに困っていました。下校中の男子中学生2人組がいたので聞いてみると、「僕達も一緒に行きます」と会場まで連れて行ってくれました。

『せっかくやから見ていく?』と言うと「ハイ、見ます」と中に入り、絵手紙の先生とお話して「ありがとうございました」と帰っていきました。絵手紙も素晴らしかったし、2人の男子中学生に心いやされました。そのまま素直にやさしい心を忘れずに成長してほしいなって話しました。

【ぺぱーみんと】

- 子ども達の恋愛事情…

自分達の子どもの気づけば、もう高校生や中学生!それぞれ親として色々な悩みがあるかと思いきや、全員奥手なのか、誰も彼氏・彼女がいない…自分達が学生の頃の方がもっとオマセさんだったような…。最近の子は奥手な子が多いのかな?それとも私達の周りだけ?

【あさみーず】



うちの息子もガンバレ♡  
くらメン Hより



## 夏を乗り越える工夫

- 夏になるとかかせないマイボトル。私は中身の飲料の氷を作って入れるようにしています。そうすると氷が溶けても飲み物が薄くならないからです。特にスポーツドリンクやジュース系は氷がシャーベット状になり、とても美味しいです。

【こずりん】

## と、い、トリ、鳥



- コウノトリの話  
琴南地区だけでなく、春日、小池あたりにも早朝と夕方に飛来しているらしい。エサを探している様子が見られるとか。【春日ちゅうりっぷ】

- 今年初めて玄関にツバメが巣作りをしていたので、いろんな対策をしているが、効果が…?みんな、それぞれの経験を話して、試してみようとなった。今までよその家でツバメを見ている時は「かわいい」と思っていたが、自分の家となると毎日フンの後始末が大変なので、かわいそうだけど、巣作りさせないようにするのは遣る瀬無い??

【さくら(坂出)】

- 今年もツバメが巣を作っていました。にぎやかな子ツバメの声が聞けるのが楽しみです。無事に巣立つのを、みんなで見守りたいです。

【ひまわり】

## 気をつけよう

- アメリカのテキサス州ヒューストンから電話があり、怖いので出ませんでした。後で留守電を聞いたら「通信サービスを停止させていただきます。総務省からの重要なお知らせになります。後2時間でお使いの電話機すべての通信サービスを停止させていただきます」と長々とメッセージが入っていました。これが詐欺なんだと改めて怖くなりました。みなさん気をつけて下さい。

【モモちゃんず】

- 友人に詐欺メール??が届いた。SBI証券からのメール→「〇〇の株〇〇を買った取引があります。500万の未入金があります。下のアドレスをクリックして確認してください」友人は株の取引も証券会社とも取引もした事がなくそのままにしています。その後3通くらい同じような内容のメール、あと本人確認のメールまで届いていました。メールは迷惑メールとしてブロックしました。普通にある会社なので怖いし、気をつけなければと話しました。

【なかよし】

## 孫に教えられ

- 畑で遊んでいた5才の孫「ばあば、カエルや!」とびっくりした様子。私が捕まえようとすると「カエルにも生命があるんで、捕まえたらかわいそうや。逃がそう」と言いました。なるほど、『生命がある』…か。今テレビで海外の戦争の悲惨な映像が流れています。孫の言葉に生命の大切さを改めて考えさせられました。そして、世界中から戦争が無くなることを祈りました。

【はぴねす】

## エミュー通信

- 今年も卵を孵卵器で温めています。自動で転卵できるしっかりしたものです。50日くらいかかります。卵には母鳥から産まれた時の重さ、月日を書いたマスキングテープを貼っています。52日を過ぎて何の音沙汰もなければ金槌で割って見ます。「え?そんなんで大丈夫!?!」と思われそうですが…。まず硬い殻だけを割ると中にかいないかが分かります。いないようなら無精卵。何か生き物がいるらしいと分かれば、卵の膜を破らないように気をつけて、動いているかどうかを確かめます。52日を過ぎていたので、自力で出られないのは、中で発育が止まっている可能性が高いのですが、のんびり屋さんもいるみたいで、殻を割って、とんとんと割れていない所を叩くと反応する事もあります。慎重に取り扱ってやると、自力で出てきます。どの動物も小さい時が一番可愛いですね。…そしてすり込みができて、私はエミューっ子のお母さんになります♡元気なヒナは後追いしてきます。

【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。



## 若者に近づく!?

ホットケーキミックスを「ホケミ」と言うのを聞きました。最近の若者言葉を教えてほしい!!

【えいと】

## これも夏の野菜!

ズッキーニを初めて作ってみたのですが、美味しい食べ方教えてください!

【林田・さくら】



## 後悔先に立たず

歳を重ねる前の元気なうちにしておけばよかったと思うことを教えてください。

【おしゃべり〜な】

## 油いろいろ

サラダ油、ゴマ油、米油、オリーブ油...油の種類はたくさんあって、買う時迷っちゃう。みなさんはどんな風に使っているのか、教えて。

【チームコスモス】

## 夫婦円満の秘訣

夫とケンカをした後の仲直りの仕方。

【ごはんの会】



## ウチはこうしているよー 〈5月号のちょっと教えてーへの声〉

うどんもいろいろと  
ラーメン屋も!

【わかば】さんへ

★讃岐ラーメン はまんど

一番人気!

- しんすい園(坂出市)
- 五圓安(坂出市)
- らあめんや善通寺
- 来来亭
- 富家(多度津町)
- 黄昏タンDEM(丸亀市)
- ラーメン山村(さぬき市)
- ラーメン若松(高松市)
- 上海軒(多度津町)
- 讃岐らあ麺  
伊吹いりこセンター
- あぶらやラーメン
- ぜいたくラーメン福一

番外編

● 意外と思われるかもしれませんが、はま寿司とかくら寿司のラーメン、おいしいですよー。

【瀬戸の3世代】



いこい食堂(塩江町)もオススメ!  
くらメン 0より



たくさんのお答え  
ありがとうございました!

## 工夫で増やそう かさ増しレシピ

【レインボー女子会】さんへ

- どんなメニューにも厚揚げ豆腐ときのこはかさ増しアイテムです!!  
【やしまむら】
- チキンライスはず、具を炒めご飯を増やしてCOOPのチキンライスと混ぜて多くしています。  
【さくら(三豊)】
- アルミパウチの「大豆の水煮」は何に入れてもOKです。  
【葉月ソシアルダンスクラブ】
- 冷麺はもやしと一緒に湯がきます。冷凍スパゲッティは玉ねぎのスライスを、レンジに麺と一緒にいれています。甘くておいしいです。  
【えいでん】

## そうめんアレンジ 活用術

【はぴちゃん】さんへ

- そうめんアレンジ「そーらーめん」  
鶏ガラスープ 大1 湯 400cc  
しょうゆ 小2 いりゴマ 少々  
ごま油 小1 のり 少々  
にんにく 3cm  
ラーメンみたいに美味!  
【あさみーず】
- そうめんにきゅうり・ハム・マヨネーズを入れて混ぜるだけで「なんちゃって春雨サラダ」になります。お好みで黒コショウを入れてもおいしいです。  
【あゆみ】
- ちは「そうめんチャンプルー」にして食べてます。そうめんを少し堅めに茹でて、豚肉や野菜を炒めた中に加えて、めんつゆやごま油で味付けしてます。  
【コープだいすき】

## 昔ながらの ヘルシーお菓子

【庵治11】さんへ

- おちらしあめ
- おからビスケット
- ところてん
- にんじんかりんとう
- 干し芋・焼き芋・バナナ
- 手作り  
アガー、寒天、蒸しパン、野菜入りケーキ



## オススメ キャンプ飯

【アイフク~♡】さんへ

- ホットサンドメーカーで肉まんを焼くと朝食に楽でいいですよ。  
【サントラベル】
- アヒージョ、ガーリックトーストをつけて。



【コープだいすき】

## ライスペーパー 活用法

【ひまわり】さんへ

- ①ボウルに千切りキャベツ100gと卵1個を入れて混ぜる。
- ②フライパンにオリーブオイルをひき、水で濡らしたライスペーパーを置き、①のキャベツを広げる。
- ③↑にマヨネーズをかけ、かにかま40g、冷凍枝豆、刻み海苔、ピザ用チーズ適量に乗せる。
- ④オリーブオイルをひき、水で濡らしたライスペーパーを置き、①を広げる。
- ⑤火をつけてこんがり焼き、ふたをして中火で焼く。
- ⑥半分に折りたたんだら完成!

【セブンティーズトリオ】

- フライパンへライスペーパー、しそ、ささみ(一口サイズに切る)チーズ、ライスペーパーの順に乗せ、フタをして焼く。すごくおいしかった。低カロリー、時間もお金も節約できるメニューです。中身の具をギョーザのたねにして、焼ギョーザもおいしかったです。

【あまから】

- うす焼きピザ  
ライスペーパーをさっと水に通してピザ生地代わりに…。

【こずりん】

# 全粒粉入り あまずっぱいちごミルクサンド

- 全粒粉入りやからザクザクして美味しいって思ったよ。あまずっぱい感じが好きだなあ～。紅茶と一緒にいいと思うよ。あっ!!分かる～。

【ぐんげ さくら】

- 93才の母が牛乳にちょっと浸して、おいしそうに食べていました。

【琴平ダイゴロウ】

- 卵アレルギーには良い(卵を使っていない)

【さくら(大川)】



- 全粒粉の香ばしさがほどよい。いちごミルクの甘味と酸味が相まって高級感のあるビスケットです。ファンになりました。

【郡家農産B】



これ、ええで!



【こうざいふれんず】

## ☆ブルーベリー大粒(マルハニチロ)

凍ったままヨーグルトに入れ、30分くらい経ったところで食べています。白いヨーグルトの上に、ベリー色の紫色が流れ、とても美味しそうです。これ、オススメです!!

【コープだいすき】

次回予定  
7月3回



## ☆春雨サラダベース

とっても美味しいです。おすすめは、春雨サラダベースにきゅうり、レタス、カニカマを混ぜて酢とごま油を足して味変も楽しめます。これからの季節におすすめの一品ですよ!

【ちいかわ♡】

次回予定  
7月4回



## ☆CO・OP毎日鉄&Caウエハース

30枚も入っていてお値段が安いので、健康のためにこれからも利用したいと思います。

【仲良し】

次回予定  
7月3回



## ☆CO・OPブラウンサーフロール クルミ

「てっぱん」です。マーガリンを挟んで焼くと特においしい。クルミがオススメ。

【森の会】

次回予定  
7月3回



## ☆CO・OPふかひれスーフ

簡単に一品作れます。きのこやほうれん草を足してもおいしい◎

【うつわ】

次回予定  
7月3回



## ☆CO・OPお魚ころっけ

いつ食べても、何度食べてもおいしい!

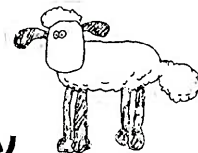
【菜の花】

次回予定  
7月2回





## 今月のお届け商品



### CO・OP 応援食 国産おやさいのドーナツ

- 賞味期限 : 90日
- アレルギー : 小麦、たまご、乳、大豆

参考価格 : 198円  
(税込 : 214円)

### おすすめポイント

- 国産小麦を使用した生地に、3種の国産野菜(にんじん、かぼちゃ、トマト)を練り込んで揚げたドーナツです。
- ふっくら食感で、ほんのりとした野菜風味が特徴です。



### 次回のお試し商品

#### CO・OP 有機栽培 ルイボスティー



参考価格 : 358円  
(税込 : 387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、  
**8月4日(月)～8月8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



本格的な夏を迎え始めましたね。みなさん、  
熱中症には本当にお気を付けください。暑がりの  
私はすでに夏バテ気味です…。

先日、女木島で海ごみ清掃に参加しました。  
初めて訪れた場所でしたが、きれいになった海  
岸を見て、心まで澄んだような晴れやかな気持  
ちになりました。

みなさんのレター  
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！

#### 桃ゼリー

粉寒天 2g      水 300CC  
砂糖 30g      桃缶 1切

桃缶を小さい角切りにしておく。鍋に  
水と砂糖、粉寒天を入れて中火で熱し、  
沸騰したら2～3分煮立たせる。大き  
めの器に注ぎ、冷やして固める。出来  
たら食べやすい大きさにカットする。

【女子の会】

#### 簡単にできるおかず一品料理

- ①大豆ドライパックとひじきドライパックを  
器に入れる。
- ②缶詰のシーチキンを開けてフタで油を切る。
- ③シーチキンを①に入れてマヨネーズで和える。

- ①酢の物の袋入りを器に入れる。
- ②大豆ドライパックとひじきドライパック、  
きゅうりなどを①に入れる。

【マダムの会】

「はぴちゃん」さんのちょっと教えてーを、くらおもでやってみました！

## そうめんアレンジ トマト+べんりで酢



【材料】2人分

- ・トマト 1個
  - ・べんりで酢 大さじ2〜3
  - ・鶏ガラスープの素 小さじ山盛り1
  - ・水 300cc
  - ・え〜だし 小さじ1
  - ・ゴマ油 少々
  - ・大葉
  - ・白ゴマ
  - ・ネギ
- お好みで

## 【作り方】

- ① トマトを一口サイズに切る
- ② 鶏ガラスープの素を少量のお湯で溶かしておく
- ③ 材料をボウルに入れて、冷蔵庫で30分ほど冷やす



## コープかがわからのお知らせ

# ピースアクションリレー2025 in かがわ

## ～ すこし動けば未来は変わる ～

四国4県の生協で取り組んでいるピースアクションリレー。毎年、4県それぞれが取り組む平和活動をリレー形式でつないで、広島へ「平和の願い」を届けています。

\* ピースアクションリレーに参加して、“平和”について考えてみませんか？



- 日 時  
7月20日（日）  
13:00～15:00
- 場 所  
コープかがわ  
文化センター丸亀

『星は見ている』  
の朗読上映

ワークショップ

他にも内容  
盛りだくさん！



詳しくは同封しているチラシをご覧ください♪

## ◎ 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(くらおもメンバー)