

つながり通信 7月

—くらぶ が つながる—



こんにちは、つながり応援チームのあくしまです。

連日暑い日が続いていますが、みなさん体調はいかがでしょう。水分補給を適度にして、熱中症には気を付けたいものです。

さて、先日はいつも生協しまねの本部の調理室を使って開催されているおしゃべりくらぶ「きんもくせい」の活動におじゃまさせていただきました。なんとこの日は、笹巻きづくりをされるとのこと！笹巻きは小さい頃、よくこの季節になると母が食卓に出してくれて、きな粉をつけて食べたなあと懐かしくなりました。

くらぶの方に笹の巻き方を教えてもらいながら巻いてみましたが…難しい！すごく難しい！みなさんスルスルと巻いていくので一見簡単そうに見えましたが、手が！笹が！思うように動いてくれません。手取り足取り教えてもらい何とか2つ巻いたところでギブアップしました。💦

でもこうやって、季節のものを楽しむ、味わうことはいいなとしみじみ思いました。私の子ども（1歳、5歳）にもまだ食べさせたことが無かったのですが、お土産ということで笹巻きをいただき、初めて食べさせてあげることができました。笹が巻いてあることが新鮮でそれだけで楽しかったようで、「おいしい♪」と喜んで食べていました。

あらためて子どもにも季節や旬、伝統を伝えるような“食”を意識したいなと思いました。



活動補助費の支給について

この間、くらぶのみなさんから活動費の支給について多くのお問い合わせをいただいているので、あらためてご案内します。

今年度の補助費の振り込みは **2027年3月中旬** を予定しています。

1



2

おしゃべりくらぶ 補助費 使用報告書 （領収書添付用紙）	
提出日	2024年 月 日
活動名	活動 くらぶ
活動場所	
活動内容	
活動報告書（活動報告書）を添付してください。	
活動報告書（活動報告書）を添付してください。	

3



今年度くらぶで使用したレシート、領収書、生協の「商品お届け表兼請求書」は**年度末まで保管する**。

※レシート等なければ補助費を振り込むことができません

年度末（2027年1月18日～22日予定）に『補助費使用申請書（領収書添付用紙）』をお届けします。

申請書の提出期限は2027年2月26日（厳守）です。

申請書の提出を事務局にて確認したのち、**代表者**の商品代金振替口座に振り込みます（2027年3月中旬予定）。

わたしたちのくらぶ活動

6月の報告書に、たくさんの活動報告が寄せられました。

今年の夏、子どもたちとやりたいことをピックアップしました！プール、花火、BBQ、釣り堀、そうめん流し。やりたいこと盛り沢山！！暑さに負けず夏を楽しみたいです。子どもたちより大人の体力が持つか…（だのん）



今日はみんなでゴキブリ団子を作りました。ホウ酸、小麦粉、砂糖、玉ねぎ、牛乳をまぜ、毎年10年くらい作ってます。おかげで家にはほとんど出てきません。今日はおまけに角ずしを作ってきてくれる人がいて最高のごちそうでした。（おたべの会）

今回はつまみ細工で髪飾りを作った人、クラフトでカゴを作った人、それぞれ素敵な作品を作りながら、COOP商品を使って時短のおかずの作り方など、とても盛り上がり参考になりました。（作ってワクワク）

全員嵐が好きなので5月31日のライブの見逃し配信をみんなで見ました～！（なぎ会）

月に1回メンバーと会って、食事をしてしゃべるのが一番の楽しみです。いつも他愛のない孫の話、献立の話とか多種多様です。気兼ねなく思ったことをそれぞれが話せるのが一番です。毎月、来月も元気で会えますようにとお別れです。（うし会）

今回は年1回の外食を実施しました。選んだのは手仕事の小物の展示や販売をされているカフェです。かわいらしい小物を目にしながら山の上の風景を楽しみ、おいしいランチを堪能しました。子どものこと、孫の事、たくさんのお話の場となりました。（さくらガールズ）



- ・煮魚名人はこれ1本で失敗無くおいしい煮魚ができるのでとても良い
- ・サンサンスポンジは丈夫で長持ちしてとても気に入っています。水切れも良く衛生的なので多めに購入して人にプレゼントしたらとても喜ばれました。また、このスポンジは圧縮加工してあるので保管時にも場所を取らないのも良いです。適度な弾力があり、そこも気に入っています。（E G A O）



私たちのくらぶはいつもは編み物をしていますが、今回は季節のちまきづくりに挑戦しました。前日に笹を取りに行き、当日は一人15本位巻きました。一人上手な方がおり、みんなで習い、四苦八苦しながら作りました。自分たちで作ったちまきはとてもおいしく格別でした。話によれば今年は笹取りも熊が出るのでやめたなどと言われる人も多かったようです。

（早田）



私たちは同世代と同級生のグループです。3人とも娘がいて2人は去年までに孫が出来ており、今年3人目の方も孫が出来て3人ともおばあさんということになりました。孫はかわいいがあ。出産後のお手伝いの期間（1、2か月）は一緒にいる事が多いだけに疲れるがあ。帰ってくれてホッとしたなど本音が出ました。思い出すと自分たちの頃の子育てと今の子育ては違ってきますよね。いろいろな違いも感じています。（チェリー）



夏の花の寄せ植え

・スーパートレニア ・ケイトウ ・ポーチュラカを植えました。

スーパートレニアもポーチュラカも切って水に入れると根が出て増やせます。花いっぱいになるのを楽しみにしています。最近ムカデがでます。花をかじる虫もいます。何か良い対策をご存知の方がおられましたら教えて下さいませ。

（ほのぼの）



質問にお答えします！

Q そうめんのアレンジ・工夫

- A**
- サラダそうめん：そうめんを茹でる前に、サラダの準備（サラダは自分の好きな野菜やハム、蒸し鶏、ゆで卵、炒り卵でも、なんでもOK）。そうめんを茹で、冷水で洗う。オリーブオイルを麺に絡める。つゆはそうめんつゆでも、好きなドレッシングでもなんでもOK。
 - 中華風そうめん：サラダそうめんと同じ具材でごま油を絡める。
 - ビビンガクス（韓国料理）：そうめんのコチュジャンを混ぜてきゅうりやゆで卵を乗せて食べる。
 - そうめん納豆、オクラ、キムチ、山芋など、冷蔵庫にあるものを混ぜる。（ロックンルージュ）

茄子と豚肉を揚げて温かいおつゆで食べる。
ネバネバ物をドーンとのせる。（浜田I）

- 鶏ミンチでそばろを作り三色丼ぶりを作るのをそうめんに応用（炒り卵、いんげん、カニカマ、ねぎのみじん切り、青紫蘇、ハム薄焼き、卵の千切り等）。
- 肉野菜炒めと生野菜、ニラを炒めてた物をそうめんと一緒につゆに浸けて食べる。
- 豚しゃぶサラダ、煮卵、きゅうり、トマト、ハム、サラダチキン（冷やし中華と同じ）をのせる。（にこにこ）

Q くらぶの日の決め方

- A**
- 私たちは4人のメンバーですが2人が仕事をしており、その二人の休みが合うのが火曜日です。試食が届くのが第2週なので、第3週の火曜日に決めています。ですので毎月第3週の火曜日はおしゃべりくらぶと決まっています。
（なないろアルファ）

同じ地区内の5人のメンバーです。毎月第1日曜日10時からを基本に、3人OKであれば集まります。2人以下なら土曜夜19時とか、第2日曜日などに変更しています。とにかく定例で集まることを大事にしています。ちょっと強制的な感じもありますが。それくらいにしないとホント同じ地区内なのに顔を合わせるのが年に2～3回。話をするのは1回もなかったというのが、おしゃべりくらぶをはじめる前までの状態でした。（庵ノ上女子会）

Q 簡単でおいしい朝食のレシピ

- A**
- イングリッシュマフィンのパンにパックで売っているきんぴらごぼうとチーズを乗せて焼いて食べるとおいしいですよ！（名無し）
- 食パンにバターを塗り、とろけるチーズとちりめんをのせ、オーブントースターで焼く。
 - 具たくさんピザソースを使い、ピーマンの輪切りと赤玉ねぎのスライス、とろけるチーズでピザトースト。（おしゃべり会）

Q ライスペーパーを活用できるレシピ

- A**
- 私は何でもあるものを巻いて食べます。
- ・ レタス+きゅうり+生ハムをポン酢で
 - ・ レタス+卵焼き+しそ昆布をしょうゆマヨネーズで
 - ・ レタス+きゅうり+はるさめ+チャーシューをチリソースで
 - ・ 残りご飯+しそ昆布+梅干+味のりをマヨネーズで。
- 何の組み合わせでも色合い良くライスペーパーに包めば、ごちそうに見えてパーティーになります。（はなみずき）

水でもどして黒蜜で（浜田Iネット）

Q 定年退職後の楽しみ方

- A**
- 母親の話になりますが、東京行きの飛行機のチケットが安い日を選び東京からのツアーで栃木などに行きいちご狩り、さくらんぼ狩りなど楽しんでいますよ！（名無しクラブ）



お返事お待ち
しています♪

くらぶのみなさんに聞きたい

不用品整理の話になり、嫁入り道具として親が用意してくれた着物の処分について皆さまはいかがされましたでしょうか。まだしつけ糸がついたままの着物がたくさんあり、高価なものを準備してくれた親のことを思うと早々に処分できず。また、業者に買い取ってもらうにも二束三文。難しい問題です。絵羽織、黒羽織、無地の着物、羽織、本当に全く手を通さずしつけ糸がついたまま。他の方のお話を聞き参考にしたいです。(さざんか)

犬と行けるステキなカフェやランチができる場所はありませんか？また、家庭菜園をされていて、ピーマンにナメクジがついて葉を食べられてしまいました。何か対策はないですか？(I♡バスケ)

長くくらぶを続けていく秘訣ってなんですか？(さくらガールズ)

家庭菜園で枝豆とオクラを初めて植えました。幼稚園に通う子どもと一緒に料理をしたいのですがどんなメニューがいいのでしょうか？子どもでもお手伝いできるメニューを教えてください。(なかよし)

今年は杏子がたくさん実ってその始末(仕込み)に氷砂糖、ホワイトリカーなどたくさん買いました。杏はジュース、ジャム、杏酒など作りましたが他に何かありませんか？(みみちゃん)

仕事が休みの日の過ごし方(家事・育児以外で)を聞いてみたいです。(なぎ会)

これから暑くなるので、火をあまり使わない料理が知りたいです。また、夏のだるさを解消するための方法がありますか？(あん)

ズッキーニが沢山とれたのですが、炒める以外の食べ方が分らず。みなさんに聞いてみたいです。(女子会助手席)

今週のおたのしみ商品

今週7月2回配送週(7月6日～10日)に、「くらぶ」で使っていただく「おたのしみ商品」をお届けしています。代表の方のお届け商品と一緒に入っていますので、ご確認いただき、集まりの際のおしゃべりのおともにどうぞ♪
※「商品お届け表兼請求書」には「試食〇〇 0円」と表示されます。



ひとくちフロランタン

次回予定：7月5回(シエル)
参考価格：398円(税抜)



じゃり豆

次回予定：8月3回(だいすき)
参考価格：328円(税抜)

来月は8月2回配送週(8月10日～14日)にお届け予定としています。
お届け予定商品は「ひとくちブラウニー2層仕立て」と「ねばねばオクラとモロヘイヤのスープ」です！お楽しみに(^^♪