

4月

第93号

おとこの台所・砧 お勝手だより

平成30年4月号

おとこの台所・砧

発行担当：増木

※おとこの台所ホームページ [おとこの台所](#) 検索 グループニュース・各台所だより・活動の歴史 etc



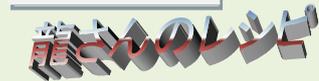
桜吹雪の名残を残し、もう卯月です。巷では年度初めと言うけれどさほど気にならない今日この頃、力を抜いて、楽しく、気持ちよく、カッコよく、素敵に年を重ねたいものです。

おやじが頑張った**

おとこの料理

4月

3月のランチ



- 肉じゃが
- 菜の花の辛子和え
- 八宝菜
- 春キャベツとベーコンのスープ



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7 たぬきおやじのお勝手
8	9	10 おとこの台所砧	11 せたぜミ	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24 おとこの台所砧	25	26	27	28
29 昭和の日	30 振替休日					

- 今後の予定**
- 4/7(土) たぬきおやじのお勝手
 - 4/10(火) おとこの台所・砧 定例会
 - 4/11(水) せたぜミ(食育の手伝い)
 - 4/24(火) おとこの台所・砧 定例会
 - 5/16(水) さつき祭

せたぜミの食育

- ★ちらし寿司
- ★菜の花のお浸し
- ★道明寺★玉子スープ



3月の定食

たぬきおやじのお勝手

- ☆ちらし寿司
- ☆菜の花の辛子和え
- ☆白菜のお吸い物
- ☆道明寺



「花は咲く」他、合唱しました。

ミニミュージシャンの「水城」さんをゲストに迎えた第4火曜日、皆さん張り切って料理もぐもぐタイムの後は、水城さんのリードにより皆で「花は咲く」他、合唱しました。

アートクラブの作品展が世田谷美術館にて開催されました。自慢の力作が約九〇点。今回で4回目との事で、素敵な作品ばかり、努力のカイガありました！???



会食談議

合同花見の会開催

「合同花見の会開催」
成城ホール4Fにて3月29日にミュージシャンの「水城さん」と「潮さん」の女性2名にもゲスト参加いただき夏の中24



名で開催されました。午前中は、花見散歩と料理グループに分かれて昼に集合。鶴賀さんの楽しい司会進行で宴がスタート！料理は手作り、ゲームは全員参加の「ス



♪頭の体操??!!

- ① 川柳クイズ
孫たちに
 聞かれ
番地言う
(公益社団法人全国有料老人ホーム協会主催「シルバー川柳」より)
- ② 歳の差クイズ
まだ何も知らないのが一八歳、
もう何も
のが八一歳

★空白部分を考えましょう
答えは最下段にあります。



新会員紹介
伊藤 敏明 様



チョイス！気持ちよく、楽しく、大きな声で、寿命がまた延びた様な気がします。感謝♪ほろ酔い気分二次会へ？！

「スポーツ吹矢」そして本日のメインゲスト「水城さん」のリードで大合唱！歌は「さくら」と「花」の2曲です。

