

5月

第94号

おとこの台所・砧 お勝手だより

平成30年5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

清々しい季節！台所の食後は Let's sing a song♪
ミュージシャンでボーカル指導もされている「ディサロ水城さん」のリードに合わせて歌いましょう！健康寿命が伸びますヨ！老いどんチェストばあい!!



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5 たぬきおやじのお勝手
6	7	8 おとこの台所砧	9 せたぜみ	10	11	12
13	14	15	16 さつき祭	17	18	19
20	21	22 おとこの台所砧	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

おやじが頑張った** おとこの料理

5月

4月のランチ

- ▶五目ばら寿し
- ▶パイチィ
- ▶ジャガイモのアンチョビ・ガーリック炒め
- ▶アボカドと海老のタルタル



せたぜみの食育

- ★中華丼
- ★はるさめ中華スープ
- ★杏仁豆腐



4月の定食

たぬきおやじのお勝手

- ☆もりそば
- ☆旬の野菜天ぷら
- ☆独活の辛子味噌和え
- ☆そばプリン



- 今後の予定**
- 5/5(土) たぬきおやじのお勝手
 - 5/8(火)おとこの台所・砧 定例会
 - 5/9(水)せたぜみ(食育の手伝い)
 - 5/16(水)さつき祭
 - 5/22(火)おとこの台所・砧 定例会

会食談議

今月の定例会は第2・第4



火曜日ともに女性のゲスト計5名が参加されて、華やいた雰囲気です。皆さん張り切りました。会食後には、「水城さん」の歌声に合わせて皆で合唱しました。「水城さん」には毎回素敵な歌声をありがとうございます。それに、折り紙



たぬきおやじの料理

「ストロー吹矢」

健康にストロー吹矢は、いかがでしょうか？テレビで話題となった「ストロー吹矢」の紹介です。◇準備する物は、「綿棒」「ストロー」「ティッシュの空き箱(的に使用)」



綿棒の綿が太い場合は綿を揉んで細くする。ストローの吹く側に綿棒を差し込む。

- ①両手を高く上げながら3秒かけて鼻から深呼吸(お尻の力を緩める)
- ②両手を下げながら9秒かけて口からゆっくり吐く(肛門をゆっくり締めていく)



♪頭の体操??!!

- ①川柳クイズ
□□□□のベルはまだかど起きて待つ(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
恋におぼれるのが一八歳、□□でおぼれるのが八一歳

★空白部分を考えましょう 答えは最下段にあります。

で作ったクレイナ薔薇の花を沢山頂き、せたぜみの子供達にプレゼントしました。「あいがとさげました。」



- ③的をねらいながら鼻から大きく息を吸う(お尻を緩める)
- ④短く一気に吹く(吹く瞬間にお尻が締まり骨盤底筋が鍛えられます)
- ⑤吹き終わったら6秒かけて呼吸を整える5つの基本動作でインナーマッスルが鍛えられます。誤えん性肺炎の予防 etc



(インターネットの投稿を参考にしています。)

イラストの答え ①目まじし ②風呂

銀の吹朗開催予定日