

6月

第95号

# おとこの台所・砧 お勝手だより

平成30年6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](https://seta-odk.com) 検索 グループニュース・各台所だより・活動の歴史 etc

今年の梅雨入りは例年になく早いようです。  
雨にも負けず!風にも負けず!皆勤賞の皆様  
おめでとうございます。「おとこの台所・砧」はいつも晴ればれ「happy-go-lucky」(能天気)?こりやまた失礼!

## おやじが頑張った\*\* おとこの料理



| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |
| 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 |    |    |    |    |    |



- 今後の予定**
- 6/2(土) たぬきおやじのお勝手
  - 6/12(火)おとこの台所・砧 定例会
  - 6/13(水)せたぜミ(食育の手伝い)
  - 6/26(火)おとこの台所・砧 定例会
  - 7/7(土)たぬきおやじのお勝手

銀の吹朗開催予定日

### 5月のランチ

- 筍ご飯
- 新ジャガイモの丸焼き
- 海老とアスパラガスの炒め物
- 蕨と厚揚げの炒め煮



### せたぜミの食育

- ★チキンライス
- ★ワカメスープ
- ★アセロラドリンク



### 5月の定食

#### たぬきおやじのお勝手

- ☆牛骨スープクッパ
- ☆ご飯を入れてキムチ添え
- ☆レタスサラダ
- ☆手作り柏餅



## 会食談議

「蕨と厚揚げの炒め煮」  
料理担当者も自己満足?  
美味しくいただきました。  
新じゃがは十分程茹でて、  
フライパンで丸焼きしたら  
手軽に料理が出来ました。  
オーブン無用で簡単料理!  
ビックリ「ふぎよぎよ!」  
「水城さん」  
には今月も、  
素敵な歌声を  
ありがとうございます。  
♪♪



## たぬきおやじ

### 「29年度皆勤賞」

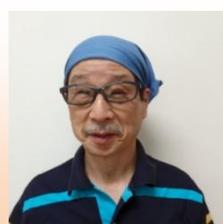
5月9日に開催された「さつき祭」において、29年度の皆勤賞の授賞式があり、当砧からは「小林さん」「松島さん」「大原さん」「坂西さん」の4名が受賞されました。



おめでとうございます。左は記念写真です。(1名代理)副賞は会費1回無料券ですが、何より大事なことは、健康で楽しく継続することですね。下の記念写真は「皆勤賞お祝いサポーターを含んだ砧の面々です。お疲れ様!!



川口 修 様



大田 哲 様

### 新会員紹介

♪頭の体操???

- ①川柳クイズ
- A 金がいる  
息子の声だが  
切る
- B 指一本  
とオレを  
使う妻
- (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  
戦争を戦っているのが一八歳、  
アメリカと戦ったのが八一歳
- ★空白部分を考えましょう  
答えは最下段にあります。