

平成30年10月号

おとこの台所・砧

発行担当：増木

10月

第98号

# おとこの台所・砧 お勝手だより

※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

地震、雷、猛暑に台風！おやじの威厳がなんと衰退したことか？「平成」最後の夏が過ぎ秋です。百歳以上の人口が来年には7万人を超えるとか？



新元号は「安寿」かな？優しいお爺ちゃんが大好きです！（ちびまる子）

97 おやじが頑張った\*\*

## おとこの料理

### 9月のランチ

- キノコとエビの炊込みご飯
- 鶏肉と腸詰の酒蒸
- 大根と豚肉の炒め煮
- オクラの冷碗(帆立味)



★折り紙の器に入ったお茶菓子(女性ゲストの差入れです)

### せたぜミ No.23

- ★ナポリタン
- ★クルトンのスープ
- ★ポテトサラダ
- ★ブドウゼリー



### 9月の定食

#### たぬきおやじのお勝手

- ☆豚肉のスタミナ炒め
- ☆酢の物
- ☆ワカメの味噌汁
- ☆トコロテン



## たぬきおやじ KINUTTA TOPICS

「今回は話題二つです」

砧のメンバーの櫻井さんの個展が9/10～15まで京橋の

「ギャラリーモーツァルト」にて開催されました。題して「櫻井克彦 旅の記憶展」素敵な水彩画は、訪れた皆さんの心を癒して盛況裏に終了しました。(左の写真)



スポーツ吹矢「銀の吹朗」は9月4日にFM 世田谷の取材があり同 19日に放送されましたが、女性の取材陣に大好評！皆様も「朗らかに吹いて健康スポーツ吹矢」是非ご体験を！！



10月1日 10月8日 10月15日 10月22日

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

### 今後の予定

- 10/6(土) たぬきおやじのお勝手
- 10/9(火)おとこの台所・砧 龍さんのレシピ
- 10/10(水)せたぜミ(食育の手伝い)
- 10/23(火)おとこの台所・砧 龍さんのレシピ
- 11/3(土)たぬきおやじのお勝手

銀の吹朗開催予定日

## 会食談議

久しぶりの会話が飛び交う台所です。夏の休養で話したくて皆ウズウズ？会食での話題が盛り上がった九月一日のたぬきおやじのお勝手でした♪  
とは言ってもやはり病氣と薬の話になります。失礼！  
世田谷区職員研修のメンバー8名が来訪。二五日の会食後に研究テーマの取材がありました。  
何はともあれフレッシュなエネルギーをいただきました。



(8月のせたぜミは中止)



- ◆カスピ海ヨーグルト
- ◆茄子の揚げ
- ◆スタミナ素麺
- ◆びたし

8月開催  
たぬきおやじのお勝手

♪頭の体操???

- ①川柳クイズ  
A 味の無い煮物も□□の思いやり。  
B 起きたけど□□までとくに用もなし  
(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  
恋で胸を詰まらせるのが一八歳、□□で喉を詰まらせるのが八一歳  
(ネットの投稿より)

★空白部分を考えましょう  
答えは最下段にあります。