

平成30年12月号

おとこの台所・砧

発行担当：増木

12月

第100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



寒い日が続きます。アツと言う間に12月  
気が付いたら「砧だより」100号です。  
特に企画はございませんが、とりあえず  
おめでとうございます!! ♪☆☆☆  
今夜は芋焼酎のお湯割り一杯追加かな?

おやじが頑張った\*\*

## おとこの料理



### 11月のランチ

- 牡蠣の炊込みご飯
- 鱈とアスパラの蒸し焼き
- 南瓜のグラタン
- 残菜の味噌汁



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	23/30	24/31	25	26	28	29

### 今後の予定

- 12/1(土) たぬきおやじのお勝手
- 12/11(火) おとこの台所・砧 龍さんのレシピ
- 12/12(水) せたぜミ(食育の手伝い)
- 12/14(金) ふれあいの家グループ交流会
- 12/25(火) おとこの台所・砧 龍さんのレシピ

### せたぜミ No.25

- ★栗入り赤飯
- ★シュウマイのバター焼
- ★豚汁
- ★あんみつ



### 11月の定食

#### たぬきおやじのお勝手

- ☆むかごの炊込みご飯
- ☆豚のスペアリブ
- ☆ネギと揚げの味噌汁
- ☆きな粉寒天



「砧ふれあいの家有志グループ交流会のお知らせです。昨年おとこの台所・砧の七周年行事として始めた年末の「グループ交流会」を継続して実施します。

会場 砧支所4階学生会議  
日時 十一月二四日(金) 一三時三〇分より

参加予定は、当グループに「銀の吹朗」「アートクラブ」「おもりで元気」「歌謡サロン」他、楽しい企画が盛り沢山！

是非ご参加を！(詳細別途)

## 会食談議

### たぬきおやじのふれあいの家

「ふれあいの家もみじまつり」  
くちなしふれあいの家集うグループによる恒例の「もみじまつり」が、11月10日に開催されました。

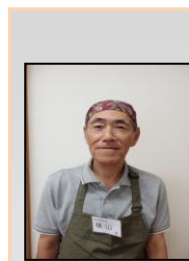


おとこの台所チームはいつもの様に裏方の会場係で奮闘しました。岩崎さんに

は試食用「バナナのベーコン巻き」を沢山作っていただき大好評！感謝です。出し物の大取りは、砧の支援メンバー？の「水城さん」による「皆で歌おう！」流石ミュージシャン！歌のレッス



ンも手慣れたものです。感謝・感謝！  
トリ・ラツタツ♪



横山秋雄様  
計報のお知らせ  
おとこの台所・砧のメンバーで「せたぜミ」をご支援して頂いた横山さんが10月18日逝去されました。謹んでご冥福をお祈り申し上げます。

### ♪頭の体操???

①川柳クイズ  
A □□□  
B 半分以上物探し  
C 少ないが満額払う  
D □□代

(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  
ドキドキが止まらないのが 一八歳、□□が止まらないのが 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。

11月10日 水城さんによる「皆で歌おう！」