

1月
第101号

おとこの台所・砧 お勝手だよ

平成31年1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・活動の歴史 etc



迎えた新年は何度目でしょうか？今年の干支は「己亥」猪は「無病息災の象徴」と言われていますが、油断は禁物！何があっても「ヘイセイ」を装って31年。次は？十二支のラストランナー「亥」が駆け抜けると「東京五輪」！！

日	月	火	水	木	金	土
1 元旦	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 せたぜミ	10	11	12	13	14 成人の日
15	16	17	18	19	20	21
22 おとこの台所砧	23	24	25	26	27	28
29	30	31 日 亥				

おやじが頑張った**

おとこの料理



12月のランチ

- 鯛の混ぜ寿司
- ミートローフ
- 干し柿と生ハムのサラダ
- ワカメスープ



今後の予定
 1/5(土) たぬきおやじのお勝手
 1/8(火) おとこの台所・砧 龍さんのレシピ
 1/9(水) せたぜミ(食育の手伝い)
 1/22(火) おとこの台所・砧 龍さんのレシピ

銀の吹朗開催予定日

せたぜミ No.26

- ★力芋煮(餅入り)
 - ★ロールケーキ
 - ★紅茶
- プチクリスマス会



12月の定食

- ☆天むす
- ☆豚汁
- ☆伽羅藪
- ☆デザート(みかん、柿)



会食談議
 たぬきおやじのお勝手の和食料理は相変わらず人気です。今月は「天むす」に「豚汁」各自でおむすびを握って出来栄え上々？納得の美味しさでした。
龍さんの料理はオーブンレンジを使った「ミートローフ」が仕上がりが良好！。これまた納得の美味でした。「まんぷく」ご飯に大満足。今年の納めは、最長老の「徳光さん」本年の総括をお聞きして和やかに終了。
 ♪カモンランパキヌタ♪
 来る年も「明るく陽気にいきましょう！」♪♪♪

たぬきおやじ

「ふれあいの家有志 G 交流会」

くちなしふれあいの家に集う有志グループによる交流会が12月14日に開催されました。おとこの台所砧銀の吹朗、アートクラブ11、くちなし歌謡サロン、砧社協、せたぜミ、そして



ゲスト総勢 39 名が参集、歓談と楽しいゲームで盛り上がりました。その模様は写真でご想像下さい(成城ホール 4F 会議室にて)



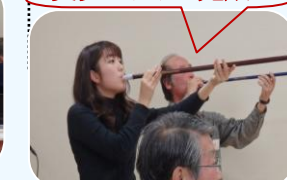
総合司会は鶴賀さん 実行委員の原さん

ビンゴゲームの賞品は？ 流行語大賞「そだね～？」 (ソウダあめ～！)

スポーツ吹矢対抗戦



美女にメロ?完敗!



♪頭の体操?? ?!!

川柳クイズ

A 「いらっしやい」
□を迎えて

B 去る諭吉
自己紹介
趣味と□□を
ひとずつ

(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)

★空白部分を考えましょう 答えは左下段にあります。

イラストの答え A 孫 B 持病(病氣)