

令和2年新年号

おとこの台所・砧

発行担当：増木

1月

第113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 検索 グループニュース・各台所だより・活動の歴史 etc

謹賀新年 本年もよろしくお祝い申し上げます。
東京2020オリンピックイヤー！おとこの台所砧2020は10周年！おめでとうございます。継続は力(老人力)なり！？今年も「トキメキ」を求めて陽気に楽しく行きましょう。健康年齢は(金)なり！♪♪



おやじが頑張った**

おとこの料理



日	月	火	水	木	金	土
			1 元旦	2	3	4
5	6	7	8 せたぜミ	9	10	11
12	13 成人の日	14 おとこの台所・砧	15	16 熟年探偵団	17	18
19	20	21	22	23	24 1月	25
26	27	28 おとこの台所・砧	29	30	31	

今後の予定

- 1/8(水) せたぜミ(食育の手伝い)
- 1/14(火) おとこの台所・砧(龍さんのレシピ)
- 14:00 吹矢ゲーム→16:30 新年会
- 1/28(火) おとこの台所・砧(龍さんのレシピ)
- ※1月の「たぬきおやじのお勝手」は休館のため休み

12月のランチ

- ミートローフ
- 燕と豚肉の和風煮込み
- トマトのスイートサラダ
- ワカメの味噌汁



せたぜミ <No.38>

- ★プルーン煮込みハンバーグ
- ★コーンスープ
- ★クリスマスケーキ



12月の定食

たぬきおやじのお勝手

- ☆プルーン煮込みハンバーグ
- ☆ライス
- ☆お新香



会食談議

茹玉子を真ん中に上手く切れるか？「ミートローフ」の課題でした。
中が見えないから一苦労しました。なんとか中心にカット出来ました。お見事！

「トマトのスイートサラダ」は生のトマトの皮を剥くのに苦戦。専用ピーラーを使ったり包丁で剥いたり四苦八苦の末？決め手はオリジンナルドレッシングでした！



たぬきおやじのクリスマスケーキ作り

せたぜミの食育

「クリスマスケーキ作り」12月のせたぜミでは、子供たちがデコレーションケーキ作りに挑戦！いちごたっぷりのせて完成！インスタ映えの逸品？



答休めですが

サロン銀の吹朗主催 新春「健康吹矢・吹き初め会」1月14日開催決定！

◆会食後の腹ごなしには是非参加下さい

◆道具不要でどなたでも参加できます。

◆豪華賞品用意！

熟年探偵団開催！
1月16日(木)
祖師谷駅10時集合
ぼろ市・松陰神社
豪華寺を散策！

◆詳細は原さんへ問合せ下さい。



♪頭の体操??!!

①川柳クイズ
いらつしやい孫を迎えて
去る□□
(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
大音量で音楽を聴くのが一八歳、大音量で□□□を観るのが八一歳
(ネットの投稿より)

★空白部分□を考えましょう
答えは左下段にあります。



【訃報】
松島勝信様が
一月一日にご
逝去されました
享年八九歳、砧の
台所では、三年連
続で皆勤賞の表彰
を受けられました。
唯一の方です。
謹んでご冥福を
お祈り申し上げます。

おとこの台所ホームページ <https://seta-odk.com/odk>

銀の吹朗開催予定日