

6月

第118号

# おとこの台所・砧 お勝手だより

令和2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

検索

グループニュース・各台所だより・活動の歴史 etc



## ＜特集＞おとこの台所・砧 プレイバックⅡ

ステイホームも解除されて、そろそろ活動開始か？世の中は新生活様式へ切り替わって行く様相です。オンラインで診療・申請・投票 etc…！おぼつかない足についていこう New Style？

20??年5月の料理---記憶にございません??

- ①新玉ねぎの丸煮
- ②豆腐サラダ
- ③蔬と鶏肉の炒め物
- ④イタリア風釜飯



2013年の丁度今頃、砧の台所はグループ納涼会の幹事として準備活動を開始しました。総合司会者、受付担当、ビンゴゲーム担当、それに会場係それぞれ役割を仰せつかりチーム一丸となつて取り組みました。この頃から「ワンチーム」は砧の代名詞です♪



現在の心境と過ごし方  
砧の台所の皆様  
いかがが過ごしてですか  
緊急事態宣言が出され外出自粛要請もあり、ストレスが溜まる一方ですね  
長い人生の中で今ほどのんびり過ごしたことはありません。  
コロナ太りを防ぐために、私は日課として起床時に健康体操、日中は30分以上の散歩就寝前にレッグマシックによる足の内転筋の強化に励んでいます。私のストレス発散の一つに料理があります。3年前に退職してから我が家の炊事当番を週6日努めています。スーパーのチラシを見るのも楽しみでしたが現在にはよく売れる為かチラシ広告もなく特売もめつさり減りました。テレビの料理番組や新聞の料理欄も楽しみで気に入った料理は試作して自分のものにしていきます。最近の新作では春キャベツを使った和風回鍋肉やキャベツミンチが気に入っています。



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

♪頭の体操??!!

①川柳クイズ  
老の恋  
惚れる惚(呆)けるも  
同じ□□  
(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  
教養が足りないのが一八歳、今日□が無いのが八一歳  
(ネットの投稿より)

★空白部分□を考えましょう  
答えは左下段にあります。

6月の銀の吹朗練習はメール&ラインで連絡。