

2022年

4月

第140号

おとこの台所・砧 お勝手だより

令和4年4月号

おとこの台所・砧

発行担当：増木

☆笑って健康!笑顔が集う台所!☆

新年度4月です。暇爺の生活には影響ない事でしょうが、温くなり蔓延防止対策も解除になって、やっと春が来た気分です。マスク・手洗い・うがいは生活の中に溶け込んでいますが、まだまだ継続！今月から台所の料理が再開されます。

4月2日(土)・12日(火)・26日(火)
皆さん集まってワイワイ、ガヤガヤ楽しく料理、会食！コロナ疲れを解消しましょう！カムカム…



砧公園の源平桃と桜



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

プレイバック30回目の「せたぜミ」2019年4月10日

- ☆春キャベツと生ハムのクリームパスタ
- ☆イタリアン玉子スープ
- ☆コーヒーゼリー



みんなで盛り付け



花見散策会3月22日は8名の参加でしたが、生憎の雨模様ふれあいの家にて雑談会？いつもながら病氣、葉、食べ物話題であったと言う間に時間が過ぎました。十一時半解散♪

「定例料理」2018年4月10日

- ♪4月のランチ！
- ☆五目ばら寿し
 - ☆パイチ
 - ☆ジャガイモのアンチョビ・ガーリック炒め
 - ☆アボカドと海老のタルタル
- 女性のゲスト4名参加で華やいだ雰囲気の中、皆さん張り切りました。総勢20名！テーブルを追加してなんと全員着席！会食後には、みんなで歌って♪♪もう4年になりますか？光陰吹矢の如し！???



思い出の1枚

庭のしだれ桜をバックに2013年4月6日撮影

？頭の体操・穴埋めクイズ!!

あ□こ□る

消毒しましょう

ち□れん□

段級試験にー

す□れー□

矢の勢いが強いね

に□じ□が

芋料理の定番

★荒木さん三段合格！凄い！
左の□に文字を入れて単語を考えてみましょう？
なんだカナ！

- ①記念Tシャツ制作中。
 - ②4月19日記念大会開催
- 楽しく次のステップへ！

★銀吹ニュース★
サロン「銀の吹朗」
5周年記念企画

◆無料で遊べる <https://www.sudokugame.org> より

	4	8	3				
			4	6	8	3	
8	3				9		
	5			8			3
1	7	5					8
2	8		1		5	9	4
		9		3			1
	5						
8	6	2			4		

♪毎日脳トレ数独？
縦横とマスの中に1~9の数字をダブらないように埋めるゲーム？
初級編
今回は3の縦横から攻める

9	6	4	8	3	5	1	2	7
1	7	2	9	4	6	8	3	5
5	8	3	1	7	2	9	4	6
4	9	5	6	2	8	7	1	3
3	1	7	5	9	4	2	6	8
6	2	8	3	1	7	5	9	4
2	4	9	7	8	3	6	5	1
7	5	1	4	6	9	3	8	2
8	3	6	2	5	1	4	7	9