

2022年

9月

第145号

おとこの台所・砧 お勝手だよ!

令和4年9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!☆

September Rain 9月の雨は(^_^♪45年前の歌?懐かしく思い出します。昔は良かった!!今はウィズコロナで明け暮れか!! α、β、γ、δにオミクロン株・・6波~7波~・・・十把(波)ひとからげで退散願いたいものです。



今月13日の台所は至誠会看護研修生(女性2名)が参加予定です。奮ってご参加ください。

庭のヒガンバナも咲いていることでしょう



プレイバック2016年9月13日
至誠会看護研修生を迎えて会食



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

プレイバックたぬきおやじのお勝手2016年9月3日

- ☆海鮮固焼き長崎皿うどん
- ☆ココナッツミルク
- ☆中華お吸い物



6年前か? すね♡ 懐かしいでこの賑わい時短料理!! ヘルシーなズナブルで付いてリーミルクが参加者も19名と満員御礼!! お吸い物にデザート(ココナッツミルク)が参加者も19名と満員御礼!!

海鮮固焼き長崎皿うどんは人参、青梗菜、干し椎茸、木耳ニンニク、生姜、冷凍海鮮(海老、烏賊、帆立)鶏の卵、ヤングコーンなど具沢山でした。



プレイバック「定例料理」2016年9月13日

♪至誠会研修生参加

- ① 干し蝦と木耳の炊込みご飯
- ② ゴーヤとアボカドの肉味噌
- ③ 茄子と豚肉の香り炒め
- 冬瓜と鶏ももの煮つけ



令和元年
9月29日
東京都スポレク
吹矢大会出場

サロン「銀の吹朗」ニュース
砧地区会館の改修工事に伴い9月から2月までの期間は「砧くちなしふれあいの家」の2部屋を使って練習する事になりました。2レインでゲーム中心に楽しく練習!



2016年の写真です。
←9/13大盛況!

赤く咲くのは曼珠沙華(〽️) 白く咲くのも彼岸花!?



♪頭の体操???

◆歳の差クイズ
①検問に引つかかる一八歳、
□□□□□□□□に引つかかる一八歳
②次から次へと新しい言葉を生み出すのが一八歳
ほとんど「□□」「□□」で済むのが一八歳
☆ファンを駆立てたのがイチロー
□□を駆立てられるのが一浪

♪懲りずに続けます。

砧の台所全体
の吹朗練習日

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