

# らくぜん

NPO 法人  
**楽膳倶楽部**

179-0071 東京都練馬区旭町 1-31-4  
(旭町ハウス)  
☎ 03-6915-6300  
http:rakuzenkurabu.jp

2023 年 4 月発行 第 32 号

NPO 法人楽膳倶楽部の会報『らくぜん』第 32 号をお届けいたします。今号は 3 月までの活動報告や今後の活動予定などをお知らせしています。これからも皆さまのご協力をお願いいたします。

## 3月までの活動報告

### ●「練馬つながるフェスタ」に出店

3月4日(土)、ココネリで開催されたフェスタに「玄米工房らくぜん」が出店。新作のチーズを含めた6種類のシフォンケーキを販売。「売り切れたら困る」と開店早々に来店したお客様。「ダルトンフリーのシフォンがうまく膨らまなくて」とケーキを買われた男性客。午後1時前、54人目のお客様で117個が完売しました。

### ●「ヨガ教室」が新たにスタート

2月19日からヨガ教室が始まりました。この日は6人が参加し、呼吸法や「簡単ヨガ」のポーズを先生が優しく教えてくれました。無理をせず、長く続けることが健康を保つ秘訣とのこと。ヨガ教室は、毎月第4日曜日の10時半から12時まで旭町ハウスで行います。参加費は500円です。



### ●「子育て世代のためのお金セミナー」開催

2月11日(土)に上記セミナーがソニー生命保険の協力で開催されました。お金を「使う」から「貯める」へ、さらに「運用する」というステップを詳しく説明してくれました。参加者からの質問に答えながらのわかりやすい進め方で、終わってからの軽食(無料)もみなさん大満足の様子でした。今後も月1回、「カフェほっこり」と同時開催の予定です。

### ●「エンディングノート記入セミナー」を開催

2月8日、15日、22日、3月1日の4回に

わたり開催された第7期セミナーは、4名の受講があり好評のうちに終了しました。次期セミナーでは、開催期間を短くして欲しいとの声にこたえ、1回で受講完了となる、終活の必要性に気づいていただく内容のセミナーも行う予定です。

## 今後の活動予定

### ●「玄米工房らくぜん」マルシェに出店

4月2日(日)と9日(日)に四季の香ローズガーデンで行われる「春のローズガーデンマルシェ」に出店します。しっとりとしてふわふわで、食べたらずみつきになる玄米粉シフォンケーキを販売します。春の訪れを感じられるこの時期、散歩がてらにぜひお立ち寄りください。

### ●「NPO 法人 楽膳倶楽部」総会のお知らせ

楽膳倶楽部の総会を次のように行います。今年は久しぶりに書面表決ではない総会です。総会は5月11日(木)11時から旭町ハウスで行います。議題は昨年度決算と活動報告、今年度予算と活動予定です。

## 「らくぜん句会」門弟募集中!

7年目に入る句会の師匠と門弟をご紹介します。師匠は余人先生。俳句はポエム、人生を肯定する前向きな句を作るよう門弟を指導されています。

俳句道場の筆頭は石爺さん、お洒落で俳句の達人、作句に時々登場する奥方は楚々とした美女との噂。風人さんは心優しい方。万物を慈しむ愛情に満ちた句は秀抜。酔人さんは、別宅長野の畑仕事や盃を手で風景を切り取った作句はお見事。雑景を詠む名人、みきをさん。洒脱で上品な作風が得意技。百合さんは唯一の女剣士、佳人にして食いしん坊、食べ物の句は百合さんの独壇場。句会の幹事役は頭散人さん、大らかな人柄のクラリネット奏者。意外にも繊細な句は秀逸。そして私、淡々亭はさっぱりで、今日も道場の雑巾がけ。ひたすら反省の日々です。

句会は毎月第3日曜日の13時から旭町道場で開いております。ぜひご来場を! 稽古代500円です。

## 「キューピーみらいたまご財団」の助成で“新プロジェクト”がスタート！

日本の食文化は良い面でも悪い面でも激しく変化しています。未来を担っていく子ども達に自分たちが食べているものはどのようにして作られているのかを体験してもらい、またそれをどのように調理すればよいのかを実習してもらうこと。日本の食文化の継承を願って開催されるこの「子ども食育プロジェクト」が、今年度「キューピーみらいたまご財団」の助成事業に選ばれました。

### ●新プロジェクトの3つの柱

きっかけは「オーガニックファーム所沢農人」の川瀬さんとの出会いです。北大大学院で植物社会学などを学び、循環型農業を目指して10年前に所沢で就農した川瀬さんのもとへ、らくぜんマルシェの出店の依頼に行ったのは今年の夏でした。川瀬さんの農業に対する思いに共感し、「キューピーみらいたまご財団」の食育事業の目標に合致すると考え、助成金に応募したのが昨年11月。このたび採択が決まりました。

この「子ども食育プロジェクト」には大きく3つの柱があります。

#### (1) 苗作り、植え付け、収穫、年3回の農業体験

大きな空が広がっている広大な所沢の畑へ、苗作り、植え付け、収穫と、年間3回畑作業に行きます。

作業の後には畑の野菜を使っている現地のレストランのシェフから野菜の特徴や料理法を、川瀬さんからは持続可能な循環型農業の話聞きなが

らおいしいランチ！ 3回目は近くの河原で収穫した野菜のバーベキューも予定しています。

#### (2) 料理作り、レシピ集作り、料理コンクール

2つ目の柱は収穫した野菜を持ち帰り、自分で（お母さんと一緒もOK）料理をする。

自分で作った野菜は、捨てる部分をできるだけ少なくして使い切りたいという考えも出てくるでしょう。子どものときから料理の習慣が身についていると、緊急時の助けにもなります。

この2つ目の柱には、最後にみんなでレシピ集を作ること、料理コンクールを開催するという計画があるのです。本当に欲張りな企画です。

#### (3) コンポストを使って家庭ごみをたい肥に

3つ目の柱、実はこれがとっても大事。みんなでコンポストを使い、家庭ごみをたい肥化する。これを川瀬さんの畑で使ってもらう。

家庭の生ごみが減って、処分するエネルギーの消費も減って、地球の温暖化の加速も、ちょびっとだけ減速させることができる。

### ●子ども達の人生を豊かなものに

こういった活動経験が、きっと子ども達の記憶に残り、その子の人生に豊かなものを加えてくれるでしょう。

参加される方、「所沢農人」の川瀬さん、楽膳倶楽部、みんなの力を合わせて実りあるプロジェクトになるよう頑張っていきます。

（楽膳倶楽部理事長 清宮百合子）

## 免疫力を高める健康レシピ

### 新じゃがいもとチーズのガレット

小林 久美子

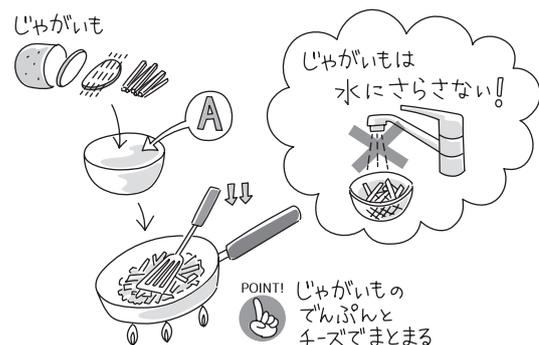
皮が薄い新じゃがいもはビタミンCが豊富。免疫力アップの他にチーズに含まれるカルシウムを効果的に体に吸収する働きがあります。朝食やおやつ、おつまみに手軽に作れます。

#### 【材料：2人分】

新じゃがいも 200g、A（塩・胡椒少々、ピザ用チーズ 60g）、オリーブ油大さじ1

#### 【作り方】

1. 新じゃがいもは洗って、皮ごと千切りにしてAと混ぜる。
2. 鍋に油を敷き、1を丸く広げ、フライ返しで軽く押さえて焼く。焼き色がついたら裏返して同様に焼く。



イラスト・デザイン 武内 桂子