

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

2015 年 12 月発行 第 3 号

NPO 法人「楽膳倶楽部」の会報『らくぜん』第 3 号をお届けいたします。11 月までの活動報告や今後の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。

11月までの活動報告

●創生苑の「地域振興まつり」に出店

9 月 27 日に土支田創生苑で「食のほっとサロン・らくぜん」の 3 姫（川口・福永・箕川）が、夏に編まれたアクリルたわしとシフォンケーキを販売。売上げから 2 千円をご寄付いただきました。

●講演会「認知症の正しい理解と予防を目指して」

9 月 28 日、光が丘区民センターで東京都健康長寿医療センターの鈴木宏幸先生が講演。「元気だから働けるのではなく、働いているから元気」なのだそうです。認知症予防にも社会とのコミュニケーションが一番とのこと。

●「健康長寿はつらつまつり」に参加

10 月 7 日、光が丘区民センターで行われた「練馬区高齢社会対策課介護予防係」主催のお祭りに参加。今回初めて折り紙教室を開催しました。ブース前にはいつも人が並び、とても好評でした。折り紙を教えてくださいました 3 姫には感謝。

●「カビと健康」の講演会

10 月 24 日、「ランチパーティ」で、土支田創生苑の岩城理事長がカビと健康のテーマで講演。食品に生えるカビの多くは、毒素を出します。多く摂取すると内臓ガンの危険も。冷蔵庫のなかも

■黄色のレシートへのご協力、 ありがとうございました！

4 月から 9 月までの累計金額が約 100 万円になり、その 1% の 1 万円が楽膳倶楽部に還元されました。フライパン、スケール、タイマーなどを購入させていただきました。

今後も毎月 11 日に置かれる投函ボックスに黄色いレシートの投函のご協力をお願いします。



定期的に清掃・消毒しましょう。

●「高齢期の住まい方」セミナー

10 月 29 日、住環境ネットの西和彦氏を講師に迎え、すごろく形式で楽しい講義をされました。高齢期を健常期から重度の要介護期まで 4 段階に分け、各期の住まいの選択肢を紹介され、今後も各種情報に敏感になるようにと強調されました。

●「食と防災・災害時に役立つ調理方法を学ぼう」

10 月 31 日に学校教育支援センターで講習会を開催しました。2014 年に区との協働事業として刊行した『食と防災』の冊子は各地で大好評。昨年に引き続き練馬区防災学習センターの依頼で料理講習会を開き、具だくさんサバ缶うどん、わかめの酢の物、黒蜜きな粉もちを実習しました。

今後の活動予定

●秋の紅葉狩り（日帰りバス旅行）

- ・日時 11 月 21 日（土）、8 時 50 分集合
- ・行先 国営ひたち海浜公園
- ・参加費 6,500 円

●シャンソンコンサート

「食のほっとサロン」のミニ講座でおなじみの NHK「みんなの歌」元プロデューサー川崎龍彦さんのコンサートを行います。ぜひご来場ください。



- ・日時 12 月 5 日（土）開場 13 時、開演 14 時
- ・場所 光が丘美術館（練馬区田柄 5-27-25）
- ・入場料 会員 1000 円、一般 1500 円
- ・演奏者 歌：川崎龍彦、ピアノ：吉川正夫、歌と MC：こんのひとみ

●「新年会」

- ・日時 2016 年 1 月 15 日（金）、12 時から
- ・場所 「木曾路」谷原店
- ・会費 3,000 円

■男性の料理教室「百膳会」

料理作りは至福のひとつとき

小林 輝昭

千切り、みじん切り、輪切り、乱切り、半月切り、そして、いちよう切り……。友人から紹介



された入会した「百膳会」に通い始めて2年が経ち、料理作りの手順とか大さじ、小さじのさじ加減が少しずつ身についてきたように思います。

しかし、冒頭のような清宮先生の鮮やかな包丁さばきを見て、しょせん台所に縁のない男の料理だと少し落ち込みますが、でも恥をかきながらも料理を作る楽しさは、この料理教室ならではのものと、気持ちは前向きになれます。

料理の献立は、担当班が和洋中を決めて、先生が作ったレシピ通りに買い出しをします。先生の説明と調理のしかたを見て、各班5名で料理を作り始めますが、女性スタッフの手助けと迷言・珍言が入交じり、とにもかくにも完成に向かって、ひたすら真剣に取り組めます。

先生の作品とはかけ離れていても、そこは男の料理、班の作品を愛でつつ舌鼓を打つのは至福のひとつときです。料理を作る楽しさと仲間恵まれ、先生、スタッフに感謝の料理教室です。

■スマホ・タブレット教室、パソコン教室

パソコンやスマホで頭の体操

児玉 紘一

毎月第1、第2および第3木曜日は、雨天でなければ、楽膳倶楽部旭町ハウスに通っています。11時半頃から「食のほっとサロン」で食事をいただき、続いて午後1時半からは「パソコン教室」(第1、第3木曜)や「スマホ・タブレット教室」(第2木曜)で、ボケないように頭に体操をさせています。

今年の5月頃、たまたま参加した「食のほっとサロン」で、「スマホ・タブレット教室」と「パソコン教室」が同じ旭町ハウスで開催されていることを知り、両教室に参加してみました。外出は脚が悪い私にはひと苦労ですので、1回の外出で二つ行事に参加できるのはありがたいものです。

パソコン教室では、EXCELに慣れていないため手塚講師の授業についていくのがやっとなのですが、頭のよい刺激になり、楽しく参加しています。「スマホ・タブレット教室」の三宮講師は、情報通信全般に通じていますので、未熟ながら「光が丘高齢者センターのiPad相談会」の講師をしている私には、困ったときに相談に乗ってもらえる先生です。

いま、旭町ハウスは脳の老化防止のための私のデイサービスです。



冬に向けての簡単レシピ

蓮根のみそ漬

清宮 百合子

空気が乾燥するこれからの季節に「肺を潤す」効果のある蓮根を使ったレシピを紹介します。蓮根100gには、レモン1個分のビタミンCやムチンという胃の粘膜を守る成分も含まれ、美しい肌を作り、若返りにも役立ちます。

【材料：2人分】

蓮根 1節、みそ 100g、砂糖 60g、酢 大さじ1

【作り方】

1. 蓮根は皮をむいて5ミリの厚さに切り、お酢を入れた熱湯でさっとゆでる。
2. みそと砂糖は混ぜて、タッパーなどに入れる。
3. ゆでた蓮根を2のなかに均等に並べて漬ける。

※半日後から翌日くらいが食べごろ。酒党にはみそに一味唐辛子を入れても美味しくいただけます。

