

# 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

2016年6月発行 第5号

NPO 法人「楽膳倶楽部」の会報『らくぜん』第5号をお届けいたします。今号は5月までの活動報告と楽膳倶楽部が主催している活動をご紹介します。これからも皆さまのご協力をお願いいたします。

## 5月までの活動報告

### ●第1回「らくぜんふれあい広場」を開催

3月13日、旭町ハウスを会場に地域との交流を目的とした「らくぜんふれあい広場」が「光が丘パパの会」との共催で開催されました。「餅つき大会」には、若い人たちの協力を得て百人を超える人が参加。自分でついた餅や豚汁を美味しく食べる子供たち、それを微笑ましげに見守るご両親やお年寄りなど、世代を超えた人たちとの交流が実現できました。その他、「バルーンアート」や「絵本の読み聞かせ」も好評で、それぞれ30人を超える方々が参加されました。

### ●「ランチパーティー」に親子で参加

自主事業として始まった親と子供と一緒に料理を作る「楽膳昼食会」は、夏の雲小学校のご協力をいただき、4月23日、お母さん3人、子供5人の参加でスタート。太巻きやデザート作りに挑戦しました。子供たちが作った「抹茶の若鮎」は「とても美味しいわ」、「よくできたね」とお年寄りに大好評。5月28日、6月25日も開催します。



### ●「楽膳倶楽部」総会を開催

NPO 法人楽膳倶楽部の総会が、5月14日、旭町ハウスで開かれました。総会では、2015年度の事業・会計報告、2016年度の事業・会計計画が提案され、討議の結果、承認されました。役員改選では、理事に清宮百合子（理事長）、飯島妙子、西建吾、雪田優一、藤吉幸子、大隅豊、監事に代島広一の皆さんが選任されました。

## ぜひご参加ください！

毎月、次のような教室や催しを行っています。

### ◎「食のほっとサロン」

- ・「ランチパーティー」第1・3土曜（10時～13時）、第4土曜「楽膳昼食会」小学生親子参加。
- ・「らくぜん」毎週木曜（11時～13時）

### ◎「相談情報ひろば」

〈木曜コース〉

- ・「パソコン教室」第1・3木曜（13時半～15時半）
- ・「初心者麻雀教室」毎週木曜（13時～16時）
- ・「夜の談話室」第4木曜（18時～21時）
- ・「スマホ・タブレット教室」第2木曜（13時半～15時）

〈日曜コース〉・・・新設のコースです

- ・「折り紙教室」第2日曜（13時半～15時）
- ・「みんなで楽しく歌いましょう」第3日曜（13時半～15時）
- ・「パパカレッジ」第4日曜（13時半～15時半）

### ◎男性の料理教室

- ・「百膳会」第4火曜（13時半～16時半）
- ・「清膳会」5月で100回目を迎え、教室は終了。今後は自主サークルとして継続します。

## 「子育て応援ライブ」に参加しませんか

子育てに悩む親がストレスを抱え、孤立し、子供に暴力をふるう事件が増えています。そこで、悩みを解消し、子育ては楽しいものと思っただけの“子育て応援ライブ”を開催します。第1部は光丘高校吹奏楽部の演奏、ママたちのフラダンス、親子の合唱。第2部はこんのひとみさんの歌とトーク。帰りは笑顔でお子さんと向き合えるよう、楽しいひとときをお過ごしください。

- ・日時 9月22日（木・祝）13時～16時
- ・会場 練馬区生涯学習センター（区役所裏）
- ・料金 大人500円 子供無料
- ・主催 楽膳倶楽部



### ●春の訪れとヒキガエルの鳴き声

老化は足腰からくるといわれていることもあり、運動不足解消を兼ねて1日1万歩を目標に日々ウォーキングに励んでいます。

2月の下旬か3月初めの啓蟄の少し前だったと思いますが、夕暮れどきの辺りが薄暗くなってきた光が丘公園をいつものように速足で歩いていると、足元の草むらの中から何か虫の鳴き声のようなものが聞こえてきました。立ち止まって見みるとヒキガエルがノソノソと這っています。鳴き声の主はこのヒキガエルで、ペアリングの相手を求めて鳴いていたようです。今年もヒキガエルの産卵期が巡ってきて、この出会いに春の訪れを感じた瞬間でした。

周りを見ると少し先の路上にもじっと動かずに佇んでいるのを数匹見つけました。自転車にひかれるのではと心配でしたが、カエルはちょっと苦手なので、草むらへ戻してやる勇気もなく、ここは自然に任せるしかないとその場を後にしました。

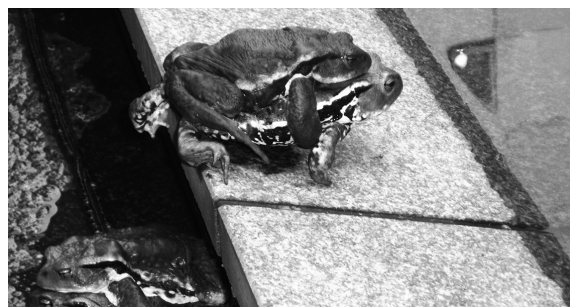
### ●ガマの油の薬効は？

さて、ここからはヒキガエルの話です。光が丘

公園で見かけたこのヒキガエルは、図鑑やネット情報によると、ガマガエルあるいはイボガエルといった異称をもつ「ニホンヒキガエル」のようです。大きさは成長すると12cmくらいになり、寿命は10年ほどで、オタマジャクシの時期と産卵のとき以外は、水の中に入ることがほとんどないらしく、しかも夜行性で動作も鈍いため、すぐ近くに生息していても気がつかないことが多いようです。

後頭部にある耳腺や背中のイボから毒液を出すことが知られていますが、この毒液には強心作用があることから漢方では乾燥したものを生薬として用いるそうです。ちなみに「イボガエルに触るとイボができる」といわれているのは、有毒なので触らないほうがよいということを教えるためでしょう。また、ガマの油売りの大道芸人が、名調子の独特な口上で商っていた、いわゆる「ガマの油」は、ほとんどがガマの毒液から作ったものではなくて皮膚薬の馬油だったようです。

この「ガマの油」は今でも筑波山の麓の土産物店などにもあり、10年ほど前に筑波山へ登った折りに買って帰りましたが、残念ながら使用する機会がなく、薬効のほどは定かではありません。



## 夏バテ予防の滋養のレシピ

### おくらのすり流し汁

清宮 百合子

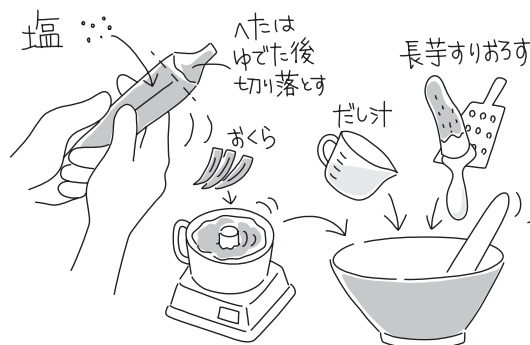
おくらのネバナネバに長芋のネバナネバを加えて、夏バテ予防にぴったりのレシピです。食物繊維も多く、整腸効果や滋養効果もあります。暑い日には冷やして飲んでください。

#### 【材料：2人分】

おくら 10本、長芋のすりおろし 大さじ2、だし汁 400cc、酒 大さじ1、醤油 大さじ1

#### 【作り方】

1. おくらは塩をつけてもみ、表面をきれいにし、ゆでる。
2. 1をフードプロセッサーにかけ、だし汁でのばす。長芋のすりおろしも加えて混ぜる。
3. 酒と醤油で調味する。



イラスト・デザイン 武内 桂子