

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

2018年10月発行 第14号

NPO 法人「楽膳倶楽部」の会報『らくぜん』第14号をお届けいたします。今号は9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。

9月までの活動報告

●「カンタン自分ごはん料理教室」を開催

7月9日、8月27日、9月3日に光が丘区民センターで実施しました。毎回、レシピ本の中から3品作って試食。「家内にも作ってあげよう」など、食事中の会話も弾む和やかな教室です。

●「花水木珈琲店」を開店

「ゆっくりと本格コーヒーが飲める親子カフェをしたい」というママたちの発案に協力。7月14日のお昼過ぎ、コーヒーの香りが部屋いっぱいに広がり、楽しいひと時を過ごしました。

●「らくぜん夏祭り」が大盛況



8月5日の猛暑日、午後3時から旭町ハウスで夏祭りが開催されました。アフリカの打楽器ジャンベの激しいリズムに乗って、子供たちが跳んだり横に跳ねたり回ったり、大きな声で踊ります。外では生ビール、焼き鳥、焼きそば、かき氷などの販売やスイカ割りなどで大賑わい。暑さを吹き

飛ばす元気なお祭りになりました。

●「らくぜん寄席」を開催しました

9月30日(日)11時～12時まで、昨年好評だった「らくぜん寄席」を今年も開催しました。講師はなごみ亭ポット、江戸乃物集女、おさむ家あーかの3名。即席の高座を設け、木戸銭300円をいただき、皆で軽食を食べてお開きになりました。

今後の活動予定

●「練馬をキラッと！」に出店します

練馬区独立70周年記念事業である上記イベントが今年も10月28日(日)10時～15時まで、夏の雲公園で開催されます。楽膳倶楽部では『カンタン自分ごはん』の販売と本書に掲載された料理を作って販売します。ぜひご来場ください。

●「折り紙教室」が好評です

毎月第2日曜日の午後1時半から熊沢先生をお迎えして「折り紙教室」を開いています。季節の花をあしらった葉書や袋作り、ピエロの制作など、時間の経つのを忘れて取り組んでいます。

●「ママカレッジ」は毎月第3火曜日に開催

子育て中のママたちの息抜きと情報交換を兼ねて昨年からスタートしました。楽しいおしゃべりとおいしいランチも食べられるお得な企画です。9月はストレッチダンス、10月はネイルアート、11月はクリスマスリース作りを予定しています。
■ホームページがスマホ対応になりました。今晚のおかずをスマホで検索してみてもいいかもしれません。



ステップ1, 2, 3で
『カンタン自分ごはん』

●清宮 百合子 編著

- ・B5判並製 48ページ
- ・全ページカラー
- ・頒価 500円
- ・NPO 法人 楽膳倶楽部 発行

本書は一人暮らしの高齢男性を対象とした、おいしくて簡単に作れる「自分ごはん」の料理本です。カンタン、おいしい、体に良いがコンセプト。どこにもある食材や調味料を使って、カンタンにできる料理を1, 2, 3のステップで説明。その手順はイラストでも紹介しています。余り食材を使ったレシピや気になるカロリーも表示。

料理初心者の社会人や学生、独立して生活を始める方たちにもお役に立つ、必携の料理本です。

楽しみいっぱいの 充実した人生を満喫



■料理同好会「清膳会」
小松 靖夫

趣味はと聞かれたら十指に余るほどですが、そのなかでも、もう60年続いているのが「ゴルフ」です。

毎朝4時40分起床。5時に練習場の順番をとってから1時間公園の中をウォーキング。6時から50球打ち、光が丘公園でラジオ体操をして帰宅。朝風呂を浴びて、朝食をとりながら朝ドラを見て一日が始まります。

その後はクラシック音楽鑑賞、美術館巡り、海外旅行、グループ旅行、映画鑑賞、花の写真撮影、月1回のハイキングなど、カレンダーの予定欄がすぐ埋まってしまう。

●おいしい料理とお酒を探して…

「料理」は2007年1月、シルバー男性のための料理教室に参加して以来、楽膳倶楽部で料理を作る楽しさと、大勢と一緒に食事をする楽しさを教わりました。おいしい料理を作るにはおいしい料理を食べるのが一番と、パソコンを駆使しておいしいお酒のあるレストランを見つけては食べ歩くのも楽しみのひとつです。

「コンサート」は年間50～60回、遠くは江東、墨田、府中、川崎まで出かけ、アマチュア楽団の演奏が多いのですが、ホールでの“ナマ音”を楽しんでいます。お昼のワインが効いて、こっくりしながら至福の時を過ごすこともあります。

●勉学の楽しさも味わう

「将棋」は藤井聡太氏の大活躍でちょっとしたブームですが、現役時、プロに指導将棋を受けていたこともあり、藤井七段の対局がある日は勝負がつくまでパソコンにかじりついて見えています。

定年後、ある生涯学習センターで講座のボランティアをしましたが、歴史、美術、音楽講座など



各界専門家の話を聞いて、年老いてからの勉学の楽しさを教えられ、今も旅行会社の文化講座にはよく顔を出しています。

毎日のように電車とバスで遠くまで出かけますが、東京都シルバーパスを使い、音楽を聴きながら「数読」をしていると、長時間乗っていてもまったく苦にならず、楽しみの多い充実した老後をごしています。

さて、今夜の料理にはどんなお酒が合うのかな!

— お腹の具合を整える健康レシピ —

きのこ牛肉の生姜きんぴら

小林 久美子

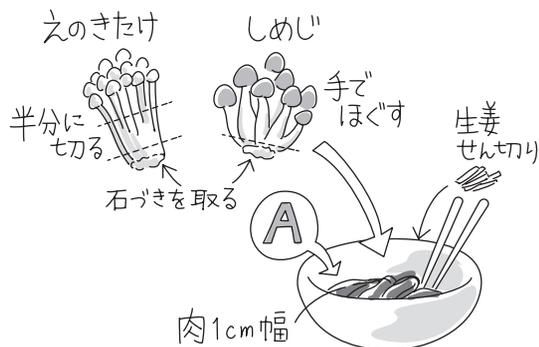
きのこは食物繊維が豊富で腸内環境を整える働きがあり、便秘の改善効果がある食品です。きのこがおいしい秋に、レンジで手間いらずの一品をお試しください。

【材料：2人分】

えのきたけ・しめじ・牛薄切り肉各100g、生姜せん切り1片分、調味料：A（醤油大さじ1、砂糖・酒各小さじ2、片栗粉小さじ1）

【作り方】

1. えのきは長さを半分に切り、しめじはほぐす。
2. 肉は1cm幅に切ってAにからめ、1と生姜を混ぜて耐熱皿に入れる。
3. ラップをかけて、レンジで5分加熱する。



イラスト・デザイン 武内 桂子