

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

2020年 10月発行 第21・22合併号

NPO 法人「楽膳倶楽部」の会報「らくぜん」第21・22合併号をお届けいたします。新型コロナウイルス感染予防のため、予定された行事が延期や中止になりました。そのため今号は通常とは異なる内容で構成しています。

9月までの活動報告

●「NPO 楽膳倶楽部」の総会を開催

コロナ禍のため例年より1か月遅れた6月13日に総会が開催されました。2019年度の事業および決算報告、20・21年度の事業計画および活動予算、定款の変更、役員人事等が提案され、満場一致で承認されました。直後の理事会で清宮理事長、大隅副理事長が選任されました。

●みんなで楽しく晩ごはん Smile Friday

毎月1回、金曜日の夜、子育て世帯の食卓を支援する企画を6月からスタートしています。地域のママたちに声をかけ、みんなで楽しく一緒に野菜たっぷりの愛情弁当(500円、みそ玉付き)を手作り。ママ茶会も同時開催しながら地域での交流を深めています。ママ部主催、コープみらい助成事業です。



●らくぜん親子ひろば「すくすく」

毎週日曜日の10時から13時、旭町ハウス2階を地域の親子へ開放しています(大人200円、小・中学生100円)。改装後、広くなったスペースで子供たちが楽しく遊んでいます。ときには講師の先生が子供の見守りに参加して、多世代交流の場にもなりそうです。「すくすく」内では玄米について学ぶミニ講座(試食付き)も開催中。

●「終活協働チーム」が始動

7月から外部の協力者を交えて、老後のリスクを簡単に知ることができる「ハッピーエンディン



グカード」でのゲームや今後の活動について討議しました。また、終活についてインタビューした結果を各自が発表。8月は「エンディングノート」の構成についてまとめ、さらに終活体験者からの貴重なお話を聞きました。

●「子ども食堂」はお弁当を配付

コロナ感染による緊急事態宣言が発令され、子ども食堂は寄付された食品とお弁当の配付で開催しました。自宅に籠りきりだったお母さんの中には、顔を見るだけで涙ぐむ人も。多くの予約をいただきスタッフ一同、大奮闘の一日でした。

●「親子カフェ」リニューアルオープン

7月からのメニューは、親子で美味しく食べられる腕自慢の手作り料理がいっぱい。8月22日は「夏野菜カレー」。ココナツクリーム入りのとても優しい味。大人700円、子供300円です。

●ご協力ありがとうございました!

2019年度中のイオン黄色いレシート助成総額は6万3千円でした。この助成金でプリンターのインク、コーヒーマーカー、湯沸かし、タイマー等を購入。皆さまのご協力に心より感謝いたします。また、赤い羽根共同募金では、冷蔵庫の購入を申請して認可され、庫内が広く新機能付きの大型冷蔵庫を購入しました。

・訃報 河本道雄さん(かわもとみちお 享年81歳)

河本さんは楽膳倶楽部発足間もない2000年に入会、倶楽部の基礎作りに尽力され、ランチパーティー、配食と、活動を支えてくださいました。ご冥福をお祈りいたします。

コロナに負けず、 頑張っています！

新型コロナウイルスの感染が広がるなかで迎えた今年のお盆休み、今までとは違った生活を強いられました。この間、皆さんはどう過ごしていたのか、以下、4人の方の生活と意見です。

コロナと戦う人を応援しよう！

楽膳倶楽部副理事長 大隅 豊
コロナ感染の話題が沸騰するなか、あるお年寄りが「戦争を体験した者は、防空壕の中で何日も我慢した経験がある。家にジッとしていることくらい屁でもない」と言っていました。これを聞いて、今はジッとしていることが戦うことなのだと思うようにしました。

一方、家にいることができず、外で戦ってくれている人たちがいます。保育士さんもそうです。そんな保育士さんたちに、ある高級チョコレートメーカーからプレゼントがあったようです。家にジッとしている私も、外で戦う人へ何か応援できないかと考えています。

新しい生活スタイルに親しむ

ママ部 金野 さやか
新型コロナが流行し始めると、それまで保育園を頼りながら仕事・育児・家事・趣味・地域活動と、自分なりのバランスを取って過ごしてきた生活が一転、毎日3食+おやつを作っては、娘の遊び相手になり、夜な夜な仕事に取りかかる毎日でした。寝不足、運動不足、自分の時間はなくなり、ストレスmax! でも zoom というオンライ

ンツールを利用することで、新たな生活スタイルが得られました。大好きな家族や仲間に気軽に会える社会が早く戻ってくることを願いつつ、“今”を大切に笑顔で楽しく過ごしたいです。

“ながら族”を楽しんでいます

百膳会 小林 輝昭
巣籠りが続くなか、たまには腕によりをかけたいが、わが家の料理人に敬意を表し、もっぱらテレビ視聴が主な日常です。この際とテレビにネットを接続して、藤井聡太らの棋戦などを見て“ながら族”を楽しんでいます。

“ながら”には、気分任せの股割り・四股・素振り・筋トレ・足踏み、頭は難問ナンプレに挑戦。そして、登山会等の企画と zoom 会議。でも、ときどきは行動的な女性に引っ張られ、外に飛び出し楽しんでいます。こんなとき、なおさらに郊外の空気は格別です。「知らぬ間に、自粛太りに夏太り」、皆さんはいかがですか。

私、結婚しました！

ママ部 寺島 幸恵
私事で恐縮ですが、今年の2月10日に入籍し、6月20日に挙式しました。つき合ってから2年、やっと結婚というところでのコロナ騒動、緊急事態宣言による外出自粛…。私の実家が山形ということもあり、東京での挙式はギリギリまで迷いましたが、挙式前日の19日に県外移動の自粛要請も解除、無事両家全員に参列してもらうことができました。不安たっぷりの結婚生活スタートでしたが、楽膳倶楽部の皆様にも祝っていただき、練馬で新たにスタートできたことを嬉しく思います。今後も夫婦ともども、よろしく願いいたします。

常備菜にもなる健康レシピ

ちりめんじゃこ野菜の甘辛炒め

小林 久美子

いわしの稚魚しらすを天日干しにしたちりめんじゃこは、カルシウムやカルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富。小さくても栄養満点のちりめんじゃこを野菜と炒めて、常備菜の一品にいかがでしょう。

【材料：2人分】

じゃこ 30g、しめじ・ピーマン各 100g、ごま油大さじ1、調味料（酒・みりん各大さじ1、砂糖・しょうゆ各小さじ1）

【作り方】

1. しめじは根元を切り落としてほぐす。ピーマンはへたと種をとり、1cm幅の千切りにする。
2. 鍋に油を入れて、じゃこ1を入れて炒める。
3. 調味料を加え、汁けがなくなるまで炒める。



イラスト・デザイン 武内 桂子