

# 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

2021年1月発行 第23号

NPO 法人「楽膳倶楽部」の会報「らくぜん」第23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。そのため今号も通常とは異なる内容で構成しています。

## 12月までの活動報告

### ●「食のほっとサロン」のランチパーティー

楽膳倶楽部の原点のランチパーティーは22年の歴史をもつ活動です。「地域でのつながり」という所期の目的を十分に果たし、参加者は互いに連絡を取り合い、情報交換をしています。会えば笑いとお話が止まらないため、パーティーションをして、いつもより少し早めに散会しています。早くコロナが終息し、思い切り笑いあう日がくることを願っています。サロンは不定期ですが、土曜日11時30分から13時まで開催しています。



### ●「親子カフェ」毎週土曜日にオープン

コロナ禍で7月にリニューアルオープンした親子カフェ、桜紅葉が鮮やかな11月7日は玄米ランチでした。玄米ご飯に9種類のおかず、あさり汁とデザート付き。「いもがらの煮付け」を美味しく食べていた未就学児たち。これには大人もビックリ。デザートの「ところてん」は天然の天草を煮溶かして作ったとのこと。食後はお腹も心も一同大満足。ハウス内でのランチを控えている方にはテイクアウトも用意しています。

### ●「百膳会」が再開されました

コロナ禍のため、お休みしていた百膳会が9月29日に再開。会場はいつもの区民センターでしたが、参加者は定員の半分の12名以下に制限され、全員マスクをつけて、三密を避けて行われました。10月は8名が参加、料理は作るだけで、



プラスチックの弁当容器に盛り付けて、持ち帰って食べるようになりました。11月以降は人数制限も緩和されましたが、以前のようなやり方に戻るのには、しばらく先のことになりそうです。

### ●「終活プロジェクト」のミニセミナー始まる

楽膳倶楽部独自の『エンディングノート』ができました。毎月1回ミニセミナーを開催して、参加者と一緒に記入します。セミナーは7回で1セットとして編成されています。

- (1) 9月 ハッピーエンディングカード体験
- (2) 10月 「終活ってなに？」  
ノート「私の基本情報」を記入
- (3) 11月 「わが家で生きる」  
ノート「いざ、という時のために」を記入
- (4) 12月 「家族葬 知っておきたい10のこと」
- (5) 1月 「笑って学ぼうエンディングノート」
- (6) 2月 「財産・相続について」
- (7) 3月 「住み続ける？/住み替える？」

### ●「スマホ・PC教室」は優しく丁寧

スマホやPCの初心者から中級者まで、幅広く教えてくれるのがこの教室。タブレットを使って娘とLINEのビデオ通信をしたいという高齢の女性やWordの知識をさらに広げてレシピ本を出したいという女性まで、求めるものは種々様々。それに応える講師が西岡恭史先生。IT企業での経験を活かし、優しく丁寧に教えてくれます。教室は毎月開催されますが、不定期なので希望者は旭町ハウスまでご連絡を。会費は700円。

## コロナに負けず、 頑張っています！ (2)

コロナ感染の終息がなかなか見えず、ウイズコロナという言葉が現実味を帯びてきました。そんな状況でも前向きに生き、活動している方々があります。

### 新しい家族が増えました！

ママ部 関森 真弓

私事で恐縮ですが、10月に第二子となる男の子を出産しました。新しい命を授かったと知ったすぐあとにコロナで世の中が自粛期間へ。5月には検診に行っていた病院でクラスターが発生し、転院することに。妊婦がコロナに感染すると…、というニュースを見るたびに怖くなりました。

自粛が緩和された頃、悩んだ末に元の病院へ戻ることになりました。先生や助産師さんが「お帰りなさい。私たちが全力でサポートするから！」と言っていただき、コロナで出産の立ち会いや面会が禁止だったので、その言葉が嬉しくて涙が出ました。言葉どおり全力でサポートしていただき、無事出産することができました。新しい家族が増えてますます賑やかになりました。コロナの恐怖はありますが、前向きに過ごしたいです。

### 頭と体を使う趣味で頑張ります

百膳会 足立 誠

余生の充実を探求するつもりで、会社のOB会「水彩画スケッチ・クラブ」と「歴史散策クラブ」に入会しました。退職後は「頭」と「体」を使う

趣味があると良いと言われたことを信じて…。

「水彩画」は、コロナが流行る3月までは関東各地から会員が集まり、終了後は作品・酷評会で盛り上がったものですが、高齢者が多いため4月以降は自粛、WEBによる作品展にしました。

一方、「歴史散策クラブ」は、都のボランティアガイド『江戸東京ガイドの会』のお力添えを頂き、「明治の面影を残す神楽坂を歩く」というテーマで9月に再スタート。飯田橋駅から赤城神社までの2時間コースを歩きました。次回は「葛飾・柴又の下町情緒・社寺を巡る」を企画中です。

終息の見えないコロナですが、二つの趣味を楽しみながらこれからも頑張るつもりです。

### 「菜園チーム」を結成しました！

ママ部 奈須本 未希

10月にママ部に入会して「菜園チーム」を結成し、冬野菜の小松菜、ちんげんさい、ほうれん草、ブロッコリー、ねぎ、大根などを栽培しています。子ども連れの方も多く、みんなで土づくりから始め、草むしりや間引きなどを行っています。子どもたちも一緒に作業して、団子虫をたくさん集めたり、どろんこ遊びをしたりして楽しんでいます。ママたちも土に向き合い、触れることで癒されるようです。また、子どもが成長する姿を見られるのは面白いとの声をいただいています。

私にも2歳の息子がいます。野菜の育つ姿を見せたいと考えていたので、貴重な経験ができて感謝しています。みなさんに「菜園チーム」で作った野菜料理をふるまえることを目標に、野菜の成長を日々楽しみたいと思います。

## ウイルスに負けない健康レシピ

### 白菜と豚肉のオイスターソース炒め

小林 久美子

白菜は野菜の中でも免疫力を高めるビタミンCが豊富。豚肉のビタミンB1は疲れやストレス解消に効果的です。この冬は食事で免疫力を高め、ウイルスに負けない体を作りましょう。

#### 【材料：2人分】

白菜 300g、豚薄切り肉 160g、A(塩こしょう 少々、酒大さじ1、片栗粉小さじ1/2)、油大さじ1弱、オイスターソース大さじ1

#### 【作り方】

1. 白菜の軸はそぎ切り、葉はざく切りにする。
2. 豚肉は5cmに切り、Aをからませる。
3. 鍋に油を入れ、肉を炒めてオイスターソースで味をつけ、白菜を加えてさっと炒め合わせる。



イラスト・デザイン 武内 桂子