

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 4 月発行 第 24 号

NPO 法人「楽膳倶楽部」の会報「らくぜん」第 24 号をお届けいたします。新型コロナウイルス感染防止のため、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。

3月までの活動報告

●笑いあり、教訓ありの「終活セミナー」

1 月 20 日のテーマは「笑って学ぼう笑ンディングノート」。相続、遺贈、延命治療などの重い話題を落語でわかりやすく、笑って学ぼうというもの。講師は和服姿の生島清美さん、行政書士の方です。演目は創作落語「天国からの手紙」。母親は息子と娘に見守られてあの世へ。天国の入口の案内人から、遺産相続者が複数いると争いがあることやペットの世話を依頼した人に財産を遺すには遺言書が必要なことを教えてもらう。案内人の指導で母親は自筆証書遺言を作成。そして子供には自分の考えを伝えてなかった後悔の念を手紙に書き、遺言書とともに病室に置いて、再び天国へ。あの世から言い争いをしていた子供たちが改心する様子を見守り、安堵する母親…、という教訓あふれるお話でした。



●「玄米プロジェクト」を発足しました

コロナ感染防止のために諸活動が縮小されたのを機にスタート。本来、米が持っているミネラル、食物繊維、ビタミンを残した玄米を、食生活にとり入れて欲しいという思いからです。現在、玄米粉を使ったお菓子の開発に取り組んでいて、土曜日の「親子カフェ」で販売しています。ママたちからも好評ですので、ぜひお出かけください。

●「子ども食堂」はお弁当で対応

日曜日の午前 11 時過ぎ、旭町ハウスはあわた



だしく人が動き回って戦場のような忙しさ。11時半までにお弁当を仕上げるため、互いに声を掛け合って集中して手を動かしています。いつもはハウス内での食事会ですが、コロナ感染防止のため、お弁当を配布する形に変えています。今日はエビのかき揚げにエビ入りちらし寿司。材料のエビは無償で提供していただいたもの。お弁当はみそ汁付きで 300 円という安さ。買いに来る皆さんは笑顔がいっぱいです。

●「ビューティーママフェスタ」がスタート

ビューティーママフェスタは「毎日、家族のために頑張るママこそオシャレを楽しんでほしい」という思いからスタートしました。講師はママ部メンバーが自身の得意分野を活かし、ファッションとメイクについてお話しました。ZOOMで 2 回開催し、いずれも 10 名以上の方が参加して下さいました。今後は美容分野に限らず、幅広いテーマで情報発信をしていきたいと考えています。ママたちの笑顔のために、今後も試行錯誤しながら続けていこうと思います。

●「シャンソン教室」は元気に活動中！

緊急事態宣言の中、旭町ハウスでは第 4 日曜日の午後、明るい歌声が流れています。お話し好きの参加者たちは、外出できるところがあるのは嬉しいと口をそろえて言います。マスクの上からフェイスシールドをして、万全の感染予防で歌っています。なかなか再開できない文化活動ですが、今後も最後の砦を守っていききたいと思っています。

<練馬つながるフェスタ2021>

オンラインワークショップの ドキドキ体験記

■楽膳倶楽部副理事長 大隅 豊

例年、ココネリで開催される「練馬つながるフェスタ」は、今回、新型コロナの感染予防のため会議用アプリのZOOMを使って、各活動団体を紹介するオンラインワークショップとして開催することになりました。

●『カンタン自分ごはん』を使って動画配信

楽膳倶楽部の創立20周年を記念して出版したレシピ本『カンタン自分ごはん』は、一人暮らしの人を対象に、3つのステップで簡単に料理が作れる構成になっています。コロナ禍のため家で料理を作る人が増えている現在、本書をぜひ紹介しようと考えました。

私は男性料理教室「百膳会」の会員で、栄養士の小林久美子さんの指導の下、レシピ本の「鶏肉とブロッコリーのスープ煮」と「ぶりの照り焼き」の2品を作り、動画配信することにしました。

●カメラの前で初めて調理する

ZOOMに不慣れなうえ、カメラに向かって喋りながら調理するのは初めての体験なので、本番5日前にリハーサルを行いました。食材や調味料をどう並べるか、レシピ本のページをどうアッ

プで映すかなど、撮影の技術的な問題もわかってきました。また、緊張して説明することを忘れていたり、話が脱線して混乱したり、慣れないため時間内に収まるか心配になってきました。

動画配信にあたっては、楽膳倶楽部の皆さんの協力をいただきました。アプリに関しては元ITマンの西岡恭史さん、撮影はスマホに詳しい寺島幸恵さん、台詞のカンニングペーパーは清宮先生が担当、その他にも大勢の仲間が旭町ハウスへ応援に駆けつけてくれました。

1月30日、午後3時半からオンラインワークショップがスタート。とても緊張したものの30分の放映時間内にピッタリ収めることができました。

●「料理教室」のオンライン開催をめざす

参加された方の中には、食材を用意して一緒に調理をし、夕飯にされた方もいたそうです。この体験から、コロナ感染の心配のないオンライン料理教室ができるのではないかと考えました。実現するには解決すべき課題もありますが、レシピ本を広く紹介する良い機会にもなるので、ぜひ実現にこぎつけたいと考えています。



整腸効果がある健康レシピ

新玉ねぎのやわらかスープ煮

小林 久美子

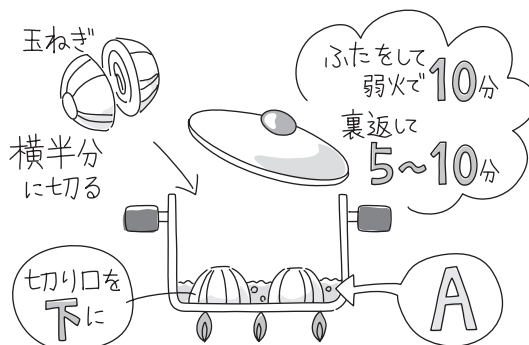
立春の頃から出回り始める新玉ねぎ。玉ねぎの甘味成分オリゴ糖は、善玉菌を増やして腸内環境を整えてくれる効果があります。生の玉ねぎが苦手な方は、加熱してスープごと食べるのが一番です。

【材料：2人分】

新玉ねぎ小2個、A（水400cc、ベーコン2枚、コンソメ小さじ1、しょうゆ小さじ1）、黒こしょう少々

【作り方】

1. 新玉ねぎは横半分に、ベーコンは1cm幅に切る。
2. 鍋にAを入れて火にかけ、沸騰したら玉ねぎの切り口を下にして入れ、ふたをして弱火で10分煮る。裏返して5～10分煮る。
3. 器に盛り、黒こしょうをふる。



イラスト・デザイン 武内 桂子