

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

2022年1月発行 第27号

NPO 法人「楽膳倶楽部」の会報「らくぜん」第27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。

12月までの活動報告

●「みんなで晩ご飯」始まる

毎週木曜日の午後6時ごろから旭町ハウスでは若い親子や高齢者の方が食事を楽しんでいます。食事が済むと子どもは遊び回り、ママ同士も会話が弾みます。三木紀子さんは土支田から来訪、大勢で食事をするのと、おしゃべりが楽しいとのこと。ボランティアでお手伝いしているのは大山一恵さん。以前「子ども食堂」でお世話になった恩返しとか。「みんなで晩ご飯」は太陽生命助成事業で大人500円、子ども300円です。

●オータムフェスタに初出店

10月16日、17日の2日間、四季の香ローズガーデンオータムフェスタに初出店。「玄米工房らくぜん」こだわりのシフォンケーキを販売しました。販売初日、品物を出すのとあつという間に来店客がいっぱい。お昼には商品が品切れ状態で、作りたてを運び補充。嬉しい悲鳴です。翌日はあいにくの雨。それでも「昨日買っておいしかったから」、「昨日買えなかったから」と来店した方も。初出店にもかかわらず、完売に手ごたえを感じたスタッフの笑顔が素敵でした。



●ママ部主催の「防災訓練」を実施

11月14日、プロムナード十番街の集会場を避難所と仮定し、防災訓練を行いました。参加者は7組の家族、総勢21名。自宅から重い防災鞆を担いで、子どもを連れて避難所へ歩いていくの



は大変なことだと実感しました。避難所内では子ども達は走り回る、緊張する、大人も床座りで腰が痛くなるなど、慣れない環境下での不自由さや困難さを痛感。避難所では持参した防災鞆の内容を学び合い、楽膳倶楽部共編『食と防災』の紹介や子育て世代向けの防災情報を共有しました。日頃の備えを見直す良い機会になった一日でした。

●前川区長が旭町ハウスに来訪

10月26日の11時、前川区長が旭町ハウスに来訪されました。コロナ禍の影響で活動が低迷しがちな「相談情報ひろば」の視察と激励のためのものです。懇談のなかで、楽膳倶楽部は町内会などとの連携を深め、積極的に地域の人々との交流を行っていることを説明し、区長へはコロナ前に実施していた様々なイベントを早く復活させて、閉じこもりがちな人々が外に出て行く機会を作ってくれるよう要望しました。

●「俳句の会」、「喜楽会」など続々再開

コロナ禍が下火になり、「俳句の会」は10月17日、1年半ぶりに再開。出席者4人と投句2人と余人先生の句を披講、議論しながら楽しい時間を過ごしました。女性の参加者がいなくなったのは寂しい限りですが、徐々に元に戻ることを期待しています。「喜楽会」は11月9日、1年ぶりに再開し、8人が出席。料理長が前日からおでんのネタを煮込んでくれたり、足立農園からは新鮮なかぶや春菊が持ち込まれたり、大吟醸酒が飲めたりと、久しぶりに堪能した会でした。

コロナ禍の時を経て、 楽膳倶楽部が得たものは

■楽膳倶楽部 理事長 清宮百合子

2020年1月に突然出現した新型コロナウイルス感染拡大に伴い、緊急事態宣言が発出されました。楽膳の活動がまったくできず、いままでやってきたことは何だったのか、何の価値があったんだろう、と落ち込んでしまいました。

「食を通して、地域で人がつながる。つながることで助け合える関係も作れる」、そんな思いは結局独りよがりだったのか、あってもなくても良いものだったのかと…。

●コロナ禍だからこそ、できることがある

行政側からも会合や会食の自粛を求められ、そのなかで何ができるのかと悩んでいたころ、ステイホームで食事に困っている人がいることをママ達から聞き、“コロナに負けるなお弁当キャンペーン”を開始しました。予約申し込みを引き取り時間ごとに分散し、こわごわと始めましたが、多くの方が利用してくださいました。

事業活動を中止しているので当然収入もなく、少ない予算でどうやって乗り切ろうかと電卓を叩く毎日でした。でもこの時期だったからこそ始められたこともありました。

「終活セミナー」はコロナが少し落ち着いてき

た時期にスタートし、模索しながら徐々に目指すところがフォーカスされていきました。オリジナルなエンディングノートを作り、「記入セミナー」を継続開催し、2021年9月には「終活フェスタ」を開催することができました。

●楽膳倶楽部は“人”が財産

独自の事業を目指した「玄米プロジェクト」はコロナ前は忙しかった人たちが、時間の余裕が少しできたからと参加してくれました。特性を持った8人が集まり、ロゴの制作、看板やバッジ、さらには小道具の製作、お菓子の試作まで積極的に動いてくれました。10月の「四季の香ローズガーデンオータムフェスティバル」では、玄米粉のシフォンケーキは大人気で400個を売上げました。

コロナに振回されたなかで、新しい出会いもたくさんありました。楽膳の財産は“人”しかありません。高齢になっても毅然と生きている人生の先輩たち、自主的にボランティアに参加して下さる方がた、何もできなくてとおっしゃる皆様も、参加して下さることが何よりの励み、力です。みんなが最高の仲間です。



低脂肪で高たんぱくの健康レシピ

鱈と長ねぎの生姜煮

小林 久美子

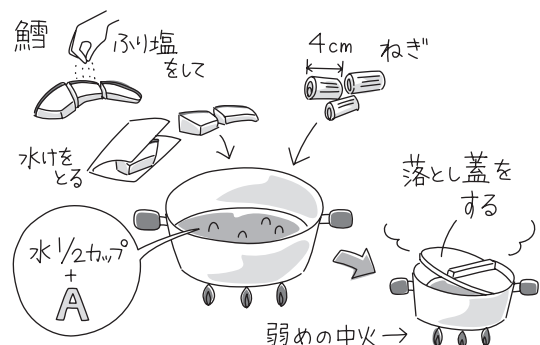
冬の味覚の鱈は、低脂肪で高たんぱく質の白身魚です。たんぱく質は筋肉や臓器など体を作るのに不可欠な栄養素です。寒い季節、ねぎと生姜の香りと鱈の旨みで食も進みます。

【材料：2人分】

生鱈切身2切れ、塩少々、長ねぎ1本、A（酒・みりん・しょうゆ各大さじ2、生姜千切り1かけ）

【作り方】

1. 鱈は3つに切り、ふり塩をしてキッチンペーパーで水けをとる。ねぎは4cm長さに切る。
2. 鍋に水1/2カップとAを入れて火にかき、沸騰したら1を入れる。落とし蓋をして、弱めの中火で汁が半量になるまで煮る。



イラスト・デザイン 武内 桂子