

# 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4月発行 第28号

NPO 法人「楽膳倶楽部」の会報「らくぜん」第28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

### ●「つながるフェスタ」に出店

地域で活動している NPO 法人やボランティア団体などの活動を、ワークショップを通じて体験できるフェスタが1月22日に光が丘区民センターで開催されました。楽膳からは終活チームによる「人生100年時代を輝いて生きる」とママ部の「親子で参加 鬼のつのを作ろう!」、「カンタン自分ごはんで料理実習」が参加しました。

「終活チーム」のコーナーではハッピーエンディングカードを使って、今後起きるかもしれない老後の不安をゲーム感覚で、わかりやすく見える形で解消・解決することを実習していました。

ママ部では色紙やハサミ、糸や接着剤を使って鬼のつのを作りに挑戦。子どもたちはわき目もふらず、つのを作りに集中して取り組んでいました。ママたちも色紙を切ったり丸めたり、子どもたちのお手伝いを楽しんでいるようでした。

料理実習では『カンタン自分ごはん』（楽膳倶楽部発行500円）に掲載の“ささみのチーズ焼き”と“みそ玉”の作り方を実演。みそ玉では参加者も一緒になって、手のひらでみそをくるくると丸め、真剣な面持ちでラップに包んでいました。



### ●都社会福祉協議会から会長賞の表彰を受ける

楽膳倶楽部の永年の社会福祉活動に対し、東京都社会福祉協議会から会長賞の表彰を受けました。本来なら昨年12月の協議会総会の場で表彰され



る予定でしたが、コロナ禍のため集まることができず、練馬区の社会福祉協議会を通じて「石神井・冒険遊びの会」とともに表彰状をいただきました。1時間半にわたり福祉協議会メンバーと意見交換を行い、現場の声を協議会に届けるとともにわれわれの活動への理解を深めました。

### ●エンディングノート作成セミナーを開催

終活セミナーは第3回を迎え、1月26日、2月2日、9日、16日の4日間、光が丘区民センターで行われました。初日はハッピーエンディングカードゲームで自分の終活の現状を確認し、以降は在宅療養の考え方、葬儀やお墓の問題、最終日は財産相続と税金について、各専門家のお話を聞きました。各セミナーでは、エンディングノートについて終活協働チームの担当者から説明があり、参加者からは「終活について家族や子どもたちと話し合うきっかけができて良かった」との感想をいただきました。

### ●オンラインでお菓子作りに挑戦

対面での活動自粛を余儀なくされる中、新たな試みとして2月13日にオンラインクッキングを行いました。メニューはバレンタインにぴったりの玄米粉を使ったショコラケーキ。事前に計量した材料を用意して、当日は各自宅で調理。子どもと一緒に作っている方が多く、でき上がったケーキを頬張り、美味しいと満面の笑み。丁寧に教えてくれたので簡単にできて、パパにもプレゼントしたらとても喜んでくれた、と大変好評でした。

## 願いを込めて付けた 子どもの名前は…

### 音楽を奏でる姉弟に

田中直子／奏斗（かなと）

私たち夫婦の共通の趣味が音楽鑑賞であるため、上の子の名前は「音羽（おとは）」と命名しました。第二子の赤ちゃんの名前を決めるときに、上の子の「音」という字に関連した「奏」という字を使いたいという思いがありました。音楽を奏でるように仲の良い姉弟になってほしいという願いと、



協調性があり周囲の人の心を明るくすることができる人になってほしいという願いを込めて、「奏斗（かなと）」と名付けました。

### お姉ちゃんが決めました

上殿裕子／怜奈（れな）

名前の候補は複数ありましたが、その候補の中から長女に「赤ちゃんの名前、何がいいと思う？」と聞くと「れなちゃんがいい」と言うので、先に



呼び名が決められました。漢字については、文字のバランスと意味合いを重視して、心が清らかで澄んでいるという意味を持つ「怜」と、長女と同

じ漢字の「奈」を選び、「怜奈」となりました。誠実で心の優しい子に育ててほしいという想いと、姉妹仲良くしてほしいという想いを込めています。

### 周りを明るくする子になってほしい

石田雅子／陽奈未（ひなみ）

夫と私でそれぞれ付けたい名前を第一候補として、他にもいい名がないか本とネットで探しました。何度も話し合っただけにもかかわらず、産まれてから合わない気がして再考に再考を重ね、出生届を提出しに行く途中でようやく決まりました。漢字は画数も考慮し、周りも明るくできる人になってほしくて「陽」、未来へ向かって前向きに生きてほしいと思い「未」にしました。



### 母の名から始まる娘たち

小野里早苗／紬麦（つむぎ）

姉の紗花（すずか）とのつながりを考えて命名しました。紗と紬は絹織物なので、人を包み込むような優しい子になってほしいと願いを込めました。姉の花と妹の麦を合わせた花麦の花言葉は希望・繁栄です。姉妹になると大きな力となるので、互いに助け合い、刺激し合ってほしいと思っています。母の苗から姉の花が咲き、妹の麦が実るように、健康ですくすくと成長し、豊かな人生を歩んでいけるように願っています。



## 春の訪れを感じる健康レシピ

### たけのことえびのバターしょうゆ炒め

小林 久美子

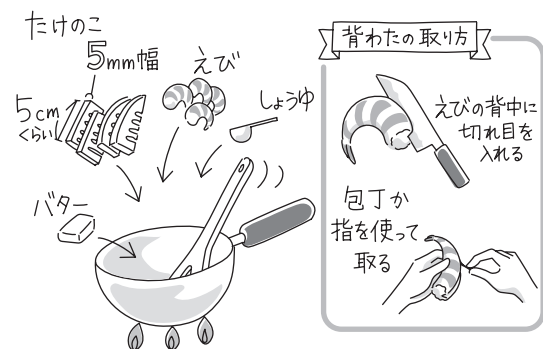
春になると土中から顔を出すたけのこと。茹でたけのこの白い塊はチロシンというアミノ酸の一種で、脳の活性化やストレスを緩和する作用があります。たけのこのえぐみは旨み成分のチロシンが酸化したものです。

#### 【材料：2人分】

たけのこ 120g、むきえび 160g、バター 15g、しょうゆ大さじ1、青ねぎ小口切り適宜

#### 【作り方】

1. たけのこは厚さ5mmの薄切りにする。えびは背わたをとり、塩水で洗って水けをふく。
2. 鍋にバターを入れて、1の材料を炒める。しょうゆを加えてさっと炒める。
3. 器に盛り、彩りに青ねぎを散らす。



イラスト・デザイン 武内 桂子