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

2023年7月発行　第33号

NPO法人楽膳倶楽部の会報『らくぜん』第33号をお届けいたします。今号は6月までの活動報告や今後の活動予定などをお知らせしています。これからも皆さまのご協力をお願いいたします。

6月までの活動報告

●「子ども食育プロジェクト」第1回を開催

5月13日（土）、第1回「子ども食育プロジェクト」を開催しました。小雨が降る悪天候にもかかわらず47名が参加、楽しく大いに盛り上がった1日でした。農業体験は“ニンニクの収穫”をしました。丸々と太ったニンニクを抜き取るのは小さい子どもにとって大変な重労働です。子ども達はニンニクの根と葉をハサミで切り落とす作業も手伝いました。お昼ご飯は「所沢農人」さんの農園でとれた無農薬野菜をたっぷり使った“ベジ弁当”がとても美味しくて、野菜嫌いの子もきれいに食べ切っていました。

●「NPO法人楽膳倶楽部」の総会を開催

5月11日（木）10時から旭町ハウスで総会が開催され、正会員48名のうち書面表決を含め、33名が出席。2022年度の活動報告および決算、2023年度の活動計画および予算が提案され、全員異議なく承認されました。総会はコロナの影響を受けることなく開催され、事前に電磁的方法で資料を配布することができました。また直後に運営会議を開催し、夏祭り、餅つき、マルシェ等の今年度の活動方針を確認しました。

●ママと中学生が「子ども食堂」をお手伝い

5月7日の「子ども食堂」は、ゴールデンウィークの最終日ということもあり、いつものベテランボランティアに加えて中学生やママ部からもお手伝い。ベテラン勢の手際の良さに圧倒されながらもせっせと手を動かし、時間内に60食近くを完成させました。中学生やママ達も調理から参加できたことで自然と熱が入り、皆さんに美味しく食べてもらいたいという気持ちがギュッと詰まったお弁当ができ上がりました。

今後の活動予定

●「終活」の出張セミナーを開始します

6月21日～7月19日まで4回にわたって行う終活セミナーは、地域福祉団体「虹のカフェ南大泉」と協働し南大泉町会会館で開催します。従来は光が丘区民センターなどで行っていたため、地域住民の方の参加がほとんどでしたが、練馬区全体に終活の支援を広げる意味から、南大泉地区へ出張して終活セミナーを開催することにしました。練馬区は今年度から終活を担当する専門の係を新設し、終活に関する支援を充実させる方針です。楽膳倶楽部は区と協力して活動を進めます。

野村恵子先生が新講師に就任！

●「百膳会・男性の料理教室」●

百膳会は今年4月から新しい講師が就任した。清宮先生からバトンを渡されたのは野村恵子先生、成人した3人の子を持つ肝っ玉母さんである。明るく元気な先生はよく通る声でテキパキと料理指導。生徒は作り方の手順を間違えても、調味料を入れ忘れても「これが男の料理だ！」と嘯く老獪な輩ばかり。が、目に余れば毅然とイエローカードをかざすことも。

先生の願いは、一人で買い物をして料理を作れるようになり、教室では親睦を深めて欲しいとのこと。まあ親睦のほうは問題ないが、料理の腕前となると、果たして…？

今春、入学した君へ
パパからのメッセージ

子どもの成長はとても速いが、入学するわが子への願いや希望はどのようなものだろうか。パパからの温かい応援メッセージを綴っていただいた。

「学ぶ」ことを大切に

三好　宣弘

月綺（つき）、入学おめでとう！あっという間に小学生だね。小さい体に大きなランドセルを背負って登校する姿を見ていると、パパも徐々に実感が湧いてきています。

これから本格的に集団生活、社会生活の基礎を学んでいくことと思います。人と人とのつながりを大切に、今まで通り明るく楽しく過ごして欲しいです。そしてさまざまな教科のお勉強もしていきます。それらは直接将来の役にはたたないこともあるけれど、「学ぶ」ということ自体が月綺にとって大切なことだと思うので、一生懸命学んでください。そして素敵な大人になるための礎を築いて欲しいです。将来振り返ったときに楽しい思い出でいっぱいになるような小学校生活を過ごしてね。家族で見守っていくよ。

小学生になった伊織へ

熊谷　拓也

伊織（いおり）が生まれて、もう小学校に上がるのかと思うと時間の流れの速さを実感します。自信家でお調子者の伊織、すぐに調子に乗ってお父さんにいつも怒られていますね。けれど実は繊細で、意外と負けず嫌いで、根性があることをお父さんは知っています。

あなたの一番の長所は、他人の良いところを無条件で認めることができることだと思います。その長所を活かし、小学校ではたくさん友達を作りいろいろな経験をして下さい。友達同士で秘密を作ったり、大勢の友達と一つのことを成し遂げたり。何でも良い、そうやって自分の世界を広げて下さい。これから君は少しずつお父さん、お母さんの手を離れ、自分の世界を広げていくことができます。その楽しさを小学校で学んで欲しいと思っています。

優しさと挑む勇気を持って

田中　秀忠

音羽（おとは）は周りの人によく気づき、優しくしてあげられますね。そんなあなたにパパは驚くこともよくあります。優しく接する気持ちは大きくなっても変わらずに持っていてください。気を遣い過ぎるところもあるから、我慢しすぎないでね。少し恥ずかしがり屋の音羽は、行動や発言が控えめになりがちですが、成長するにつれて自分の考えを表現することができるようになりました。音羽の周りへの優しい気持ちや時に新しいことへ挑戦したい想いはとっても素晴らしいです！

これから成長していく中で少しずつ勇気を出して、ちょっとずつ挑戦していきましょう。7歳になるまで音羽の頑張ってきた姿はとても素敵です。これからも、自分のやってきたことには胸を張って自信を持ってください。

夏バテを防止する健康レシピ

豚肉とトマトの塩しょうが焼き

小林　久美子

夏バテ防止に相性抜群の豚肉とトマト。豚肉のビタミンＢ１とトマトのクエン酸は疲労回復に効能がある栄養素です。塩味と酸味でさっぱりとした口当たりの一品は、夏の暑い時期におすすめです。

【材料：２人分】

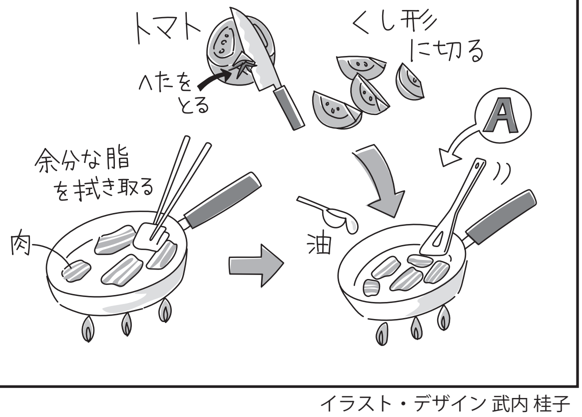
豚バラ焼肉用 200 ｇ、トマト 240 ｇ、オリーブ油小さじ２、Ａ（酒大さじ２、おろし生姜小さじ２、塩小さじ 1/3）

【作り方】

１．トマトは６～８等分のくし形に切る。

２．フライパンに肉を並べて焼く。両面に焼き色がついたら余分な脂を拭き取とり、油を入れる。

３．Ａとトマトを入れて絡めるようにさっと炒める。



イラスト・デザイン 武内 桂子