

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 10 月発行 第 34 号

NPO 法人楽膳倶楽部の会報『らくぜん』第 34 号をお届けいたします。今号は 9 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。

9 月までの活動報告

●「子ども食育プロジェクト」第 2 回を開催

7 月 22 日、所沢農人さんの畑で雑草とりや夏野菜のネットを麻ヒモで固定したり、じゃがいも掘り等を行いました。猛暑のなか全身土だらけで汗もびっしょり。お昼ご飯は管理栄養士の伏見さんが作る野菜弁当。子ども達も野菜を切るお手伝いをしました。シンプルな味付けで、野菜の美味しさを味わいました。次回は 9 月 30 日です。

●4 年ぶりの「らくぜん夏まつり」を開催

8 月 6 日、夏本番という暑さのなか 4 年ぶりの夏まつりが旭町ハウスで開催されました。焼きそば、揚げたて焼き、ビール、梅ジュース、かき



氷の販売、そしてスーパーボールすくいや毎回恒例のスイカ割り大会です。2 階では「こねこね石鹸ワークショップ」と盛りだくさんの内容でした。どの出し物も好評で、子ども達はかき氷、大人には焼きそばが喜ばれました。コロナ感染が一段落して大勢の来客があり、とても暑い日でしたが気持ちよく過ごすことができました。

●「さかな丸ごと食育」講座で初体験！

8 月 26 日、5 人の小学生がいわしの手開きを体験しました。座学学習をした後、いわしを手を持って口を開き、指を入れ「あっ、歯がある！」。魚に触り、観察して学習のおさらい。そして手開きで頭、内臓、骨を外して、最後はピザ風に焼いて食事です。素揚げした骨まで完食して大満足。

「さかな丸ごと食育」カードを頂いて終了です。

●食育特別ランチ会

「フォカッチャディレッコ 500」の岩井シェフは、子ども達に食に関心を持ってもらいたいと 8 月 27 日の日曜日、ランチ会を旭町ハウスで開催してくれました。当日のメニューは前菜盛り合わせと豚の熟成肉を使ったフジッリのパスタ。シェフの惜しめない知識の披露、楽しいお話と美味しい食事を満喫した贅沢な時間でした。

●イオンの「黄色いレシート」キャンペーン

イオンの幸せの黄色いレシートキャンペーンで今年も 43,600 円の寄付をいただき、スリッパ等の備品や乾物等食材を購入しました。毎月 11 日にイオンで発行される黄色いレシートを、団体のボックスに入れていただくと総額の 1%が団体に寄付されます。皆様のご支援あってこそこの活動です。今後も応援よろしくお願いいたします。

今後の活動予定

●第 3 回「終活フェスタ」を開催

今回は補聴器の専門家のお話しを始め、「個別相談コーナー」では司法書士と、石材店の方には「墓じまい」等の相談ができます。

・日 時 10 月 22 日(日) 10 時～16 時

・場 所 ココネリホール／参加費：無料

●「子ども食育プロジェクト」料理コンクール

4 月から始まった上記プロジェクトは大詰めに近づいてきました。所沢農人さんの野菜を使ってアイデアを活かした料理を作ってもらいます。

・日 時 10 月 29 日(日) 11 時～14 時

・場 所 旭町ハウス

●第 3 回「らくぜんマルシェ」を開催

「食」をテーマに活動してきた楽膳倶楽部がそのネットワークを活かし、安全で安心な食材を扱っている 10 店舗ほどに出店をお願いしています。

・日 時 11 月 12 日(日) 11 時～15 時

・場 所 旭町ハウス&駐車場

楽膳倶楽部の活動をご紹介します

私たちの活動の対象を高齢者、子育て世代、多世代交流、特技・趣味の4つに分けてご紹介します。興味のある活動やイベントがあれば、気軽にご参加ください。

高齢者が多く集う活動

- 「ランチパーティー」 第1、第3土曜日、食事をしながら雑談や軽い体操を楽しんでいます。
- 「男性料理教室・百膳会」 第4火曜日 15時から。男性も厨房に入る時代です。料理の基本を学び、バランスの取れた食事作りを目指します。
- 「歌の会」 第2日曜日 13時から。懐かしい思い出の曲を皆で歌います。大きな声で楽しく歌うことは最大の健康法です。
- 「終活セミナー」、「終活フェスタ」
人生100年を輝いて生きるためには、何を準備しておけば良いのか。心の安寧を伝えます。

子育て世代の親子が多く集う活動

- 「子ども食堂」 第1日曜日 11時から。テーブルを囲んでの会食や、温かくて美味しい手作り弁当の持ち帰りも行っています。
- 「子ども食育プロジェクト」
生ごみでたい肥を作り、苗作りから植え付け、収穫までの作業を体験。最後は収穫した野菜で料理も作ります。「食」の大切さを学びましょう。
- 「らくぜんママ部」
子育て中のママ達が集まり、楽しいイベントを企画・開催しています。

多世代が交流する活動

- 「らくぜんパパ部」
パパ達を作る焼きそばは子ども達に大人気。レシピを訊ねてくる人が大勢います。
- 「みんなで晩ごはん」 毎週木曜日 17時から。
保育園のお迎えの帰り、週に1回、晩ごはんを食べながら、お喋りできるのが楽しみです。
- 「らくぜん夏まつり」 毎年8月実施。
スイカ割り大会など、親子で盛り上がります。
- 「らくぜんマルシェ」 毎年11月実施。
「食」の関連団体が特産品を持って出店。地方の珍しい食材等が手に入ります。
- 「ふれあいひろば」 毎年2月実施。
“餅つき大会”を始め、手作りパン、ケーキ等を販売。多くの親子が参加しています。

特技、趣味を伸ばす活動

- 「玄米工房らくぜん」 毎週金曜日 10時から。
玄米粉で作るシフォンケーキは大好評です。
- 「シャンソン教室」 第4日曜日 13時から。
甘いメロディーをそよ風のような歌声で。
- 「俳句の会」 第3日曜日 13時から。俳句は17文字のポエム。これまでの、そしてこれからの人生を詠んでみませんか。
- 「スマホ教室」 不定期
スマホ初心者にわかりやすく指導。LINE もすぐ使えるようになります。

骨粗しょう症のリスクを減らす

秋鮭とエリンギのバターポン酢風味

小林 久美子

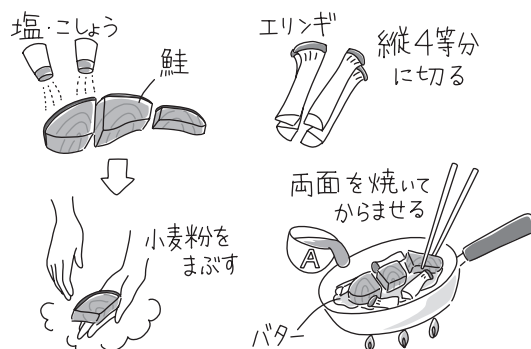
生まれた川に戻ってくる天然の秋鮭は、脂が少ない白身の魚です。ビタミンCが豊富でカルシウムの吸収を促し、骨の健康を保つ働きがあります。また、骨粗しょう症のリスクを減らす効果もあります。

【材料：2人分】

生鮭2切れ、塩こしょう少々、小麦粉適量、エリンギ1パック、バター10g、A（ポン酢大さじ2、酒・みりん各大さじ1）

【作り方】

1. 鮭は3つにそぎ切りにし塩胡椒をふり、小麦粉をまぶす。エリンギは縦に4等分に切る。
2. フライパンにバターを溶かし、1を入れて両面を焼く。Aのたれを入れてからませる。



イラスト・デザイン 武内 桂子