

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>

2024 年 1 月発行 第 35 号

NPO 法人楽膳倶楽部の会報『らくぜん』第 35 号をお届けいたします。今号は昨年 12 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。

12 月までの活動報告

●「ハロウィンイベント」を開催（第 2 回）

10 月 28 日、近隣 4 店舗と合同のハロウィンイベントを行いました。当日は天気も良く、多くの方が足を運んでくれました。楽膳倶楽部ママ部では梅ジュースや玄米粉シフォンケーキの販売、そしてキッズペイントを行いました。お菓子を入れるバッグ作りのワークショップも開き、作ったバッグを片手に仮装した子ども達が旭町を練り歩く、賑やかな 1 日でした。

●「子ども食育プロジェクト」料理コンクール

今年度の食育事業の一つとして、所沢農人さんの野菜を使った料理コンクールが 10 月 29 日に開催され、6 組の家族がエントリーしました。子どもに野菜を好きになってもらいたい、という親の気持ちがこもったそれぞれのメニュー。親は真剣に、子ども達はマイペースにじっくりと盛り付けしている姿がとても微笑ましかったです。出来上がった料理は審査員の予想レベルをはるかに超え、審査委員長岩井シェフも「レベルが高いですね」と感心していました。

●IMA「光の広場」でシフォンケーキを販売

玄米工房は、11 月 4 日に「西武グリーンマルシェ石神井公園」、11 日は「練馬つながるフェスタ in 光が丘」と、2 週連続で出店をしました。特に 11 日は IMA「光の広場」での初めて物販を行い、シフォンケーキと焼き菓子（ビスコッティ、ラスク）を販売しました。お客さまの中には「終活フェスタ」でシフォンのファンになった方や、自宅で味を確かめて追加購入に来られた方もいて、いずれも終了時刻前に完売となりました。

●「らくぜんマルシェ」旭町で開催（第 3 回）

11 月 12 日、地域の方々と交流を深めたいと旭町ハウスで「らくぜんマルシェ」を開催しました。生産者の思いの詰まった商品が島根、徳島などの地方から、採れたて無農薬野菜は東京近郊か



ら、そして大泉方面からは 3 店舗が初出店。こだわりの 11 店舗が集合しました。ポン菓子や仲良くほおばる兄妹、練馬産ヌーボーのグラスを手に談笑するママ達、グリーンコーヒーでくつろぐご婦人達。お店を次々と回り、いつの間にか買い物袋がいっぱいの人も。曇天の寒さのなかマルシェを楽しんでくださった 100 名以上のご来場の皆さま、ありがとうございました。

今後の活動予定

●「ふれあいひろば」を開催

毎年開催の「ふれあいひろば」を 2 月 4 日の日曜日、旭町ハウスで行います。大好評の「餅つき大会」は光が丘パパの会と共催です。子ども達の飛び入りも大歓迎、つきたてのお餅を食べられますよ。玄米粉シフォンケーキも販売予定です。

●「練馬つながるフェスタ in 練馬」へ出店

3 月 2 日の土曜日、ココネリホールで令和 5 年度の上記フェスタが開催されます。楽膳倶楽部は昨年度と同様、玄米粉で作ったシフォンケーキの販売を行います。他にも地域の活性化に取り組む多くの団体が出店する予定です。

●「子ども食育プロジェクト」レシピ集づくり

3 回にわたって畑の作業を体験し、持ち帰った野菜を調理してレシピを作りました。50 点ほど集まったレシピをまとめて、子育て中のママたちに向けたレシピ集を 3 月頃に発行する予定です。1 年間の活動もそこで紹介いたします。

第3回 「ねりま終活フェスタ」を開催

10月22日(日)、ココネリホールで開催した終活フェスタは、“備えて安心、元気な老後”をテーマに19団体が参加。会場では人気の講演会と終活のプロによる“相談ブース”を設置、約200人が来場した。

●興味津々のテーマで好評だった講演会

最初の講演会は、健康長寿の秘訣「にこにこ体操&フレイル予防」。フレイルとは、加齢とともに心身の活力が低下してしまう状態を言い、高齢者は発症しやすいとか。その予防のため理学療法士の小峰先生が簡単な体操を実演指導され、それに合わせて軽い運動をしました。体操と頭を少し使うことで、認知症予防にも効果があるそうです。

また、次の「耳の聞こえ講演会」では、加齢性難聴になると、人と会話をする機会が減り、認知症になりやすいという研究もあるそうで、補聴器を使うことを推奨されました。

午後になると、行政書士の天神亭きよ美さんによる終活をテーマにした創作落語『天国からの手紙』が始まりました。自分の死後、相続争いがおきないように、エンディングノートや遺言書を用意しておくことの必要性を、笑いのなかで、楽しく学ぶことができました。

●「個別相談会」はどこも人が並ぶ

会場では、介護や医療、遺言・相続、成年後見制度、お墓や葬儀などのいろいろな問題を個々に

ブースを設置して、個別相談会を開きました。

司法書士の相談ブースでは、遺言書についての問い合わせが多く、同様に相続問題の悩みを抱えている人も多数いて、もっと詳しく聞きたいという要望がありました。

葬儀・お墓のブースでは、「樹木葬」や「墓じまい」についての質問が多く、葬儀やお墓についての意識が変わってきたようです。また、元気なうちに身の回り品の整理をしたいと考えている方が多く、当該業者の紹介を希望する方もいました。

老後の住まいについても多くの人が関心を持っており、老人ホームを紹介する団体には見学を含め、相談会の申し込みをする参加者もいました。

成年後見制度の相談を受付けている団体からはエンディングノートを記入する項目には家族と話し合わないといけないものもあり、家族で話し合う良いきっかけになったとの感想がありました。

今回の「終活フェスタ」は今まで以上に多くの参加者、参加団体が集まり、中身の濃い有意義なものでした。今後も継続して開催し、終活のお手伝いをしていきたいと思います。



高血圧を予防する健康レシピ

さといもの甘辛煮ごままぶし

小林 久美子

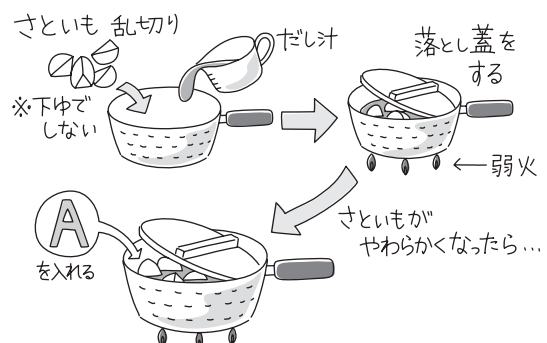
ホクホクねっとりとした食感のさといもに含まれるカリウムは、むくみや高血圧の予防改善に効果があります。ぬめりと調味料の絡みがよく、とろっとした食感を味わってください。

【材料：2人分】

さといも 300 g、だし汁 300cc、A（しょうゆ・みりん各大さじ1、砂糖小さじ2、塩少々）、白すりごま大さじ2

【作り方】

1. さといもは皮をむき、乱切りにする。
2. 鍋にだし汁と1を入れて弱火で煮る。Aを入れ、煮汁が1/4位になるまで煮る。
3. 器に盛って、ごまをかける。



イラスト・デザイン 武内 桂子