

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 4 月発行 第 36 号

NPO 法人楽膳倶楽部の会報『らくぜん』第 36 号をお届けいたします。今号は 3 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。

3 月までの活動報告

●「もちつき大会」に 225 人が参加

2 月 4 日の日曜日、夜に降った雨は朝には上り 4 年ぶりにこの日を迎えました。スタッフは準備のため 7 時 40 分旭町ハウスに集合。開始時間の 10 時には大勢の親子連れが順番を待っています。用意ができるといよいよ開始。自分の背丈より大きな杵を持ち上げ、「よいしょ！」の掛け声とともに振り下ろします。ついたお餅は「あんこ餅と黄な粉餅」に。当日はこの他にシフォンケーキや焼き芋も販売。2 階では「練馬ふるさと紙芝居サークル」によるお話し会も行っていました。大盛況だった「もちつき大会」は、お餅 206 パック、シフォンケーキ 72 個と、どちらも完売でした。



●「カフェほっこり」ハンドケア会を開催

1 月と 2 月の「カフェほっこり」の開催日に合わせて、ハンドケア会を行いました。入浴剤を入れたお湯で手浴をした後は、保湿をしながらのハンドマッサージ。「なかなか人にやってもらう機会がないので癒されました」、「手がスッキリして、入らなかった結婚指輪が入りました」など、ハンドケア会はとても好評でした。

●大好評の「みんなで晩ごはん」

「みんなで晩ごはん」は毎週木曜日に行われています。料理作りは 40 代から 80 代の 7 名のボランティアさん。利用しているのは子育て中の親子の方。保育園へ迎えに行く 17 時過ぎには人が

集まり始め、18 時頃には自転車がいっぱいになります。火曜日に献立を LINE で流すと、すぐに申し込みがあります。毎回 50 食くらいの注文数ですが、忙しいときは 80 食を超えることも。大人のお弁当は 1 食 600 円、子どものお弁当は 1 食 300 円です。

●「地域活動マッチングイベント」に出展

2 月 27 日の火曜日、石神井公園区民交流センターで、ボランティアを探す団体とボランティアに関心のある方をつなぐ、マッチングイベントが開催され楽膳倶楽部も出展しました。「食を通してつなぐ地域の絆」の活動を展開するに当たって手薄になってきた調理スタッフの募集を重点に、ボランティアへの呼びかけを行いました。

●「練馬つながるフェスタ in 練馬」に出店

3 月 2 日土曜日、ココネリで開催されたフェスタに「玄米工房らくぜん」が出店。5 種類のシフォンケーキとクッキーを販売。開店早々に予約して帰った方や「可愛いすぎて食べられない」とクッキーを買った女の子。全種類で 13 個も買われた方など大量に買うお客様が目立ちました。今回も好評で 13 時半過ぎには 143 個が完売しました。

今後の活動予定

●「らくぜんマルシェ」ローズガーデンで開催

4 月 6 日土曜日の 10 時から 16 時まで、四季の香ローズガーデンと共催で「らくぜんマルシェ」を開催します。楽膳倶楽部からは人気の玄米粉シフォンケーキを、他の 9 店舗からは無農薬野菜やパン、お菓子などを販売します。春の訪れを満喫できるローズガーデンにぜひお越しください。

●「NPO 法人 楽膳倶楽部」総会のお知らせ

楽膳倶楽部の総会が 5 月 18 日（土）11 時から旭町ハウスで行われます。議題は昨年度の決算と活動報告、今年度の予算と活動予定です。また、今年は役員の改選時期に当たりますので、新役員の選出も行います。

「子ども食育プロジェクト」の活動を振り返る

「キューピーみらいたまご財団」の支援を受けて昨年5月から始めた“子どもの食育を応援する活動”が、今年3月のレシピ本完成をもって終了した。ここに子ども達が体験した約1年間の報告する。

1——野菜作りの実体験

自分たちが食べている野菜がどのように作られるのかを知るために、「オーガニックファーム 所沢農人」の川瀬さんのご協力をいただき、5月に所沢でニンニクの種を植える作業をしました。7月に再び所沢へ行くと、植えた種にしっかりした青い芽が出ていたので子ども達は大喜び。

また、秋にはみんなで一生懸命土を掘って、サツマイモを掘り出す経験をしました。スーパーでしか見たことがない野菜が、どうやって採れるのかを驚きと感動をもって学ぶことができました。

2——料理作りの体験

農園で採れた野菜を使って、わが家の自慢料理をお母さんやお父さんと一緒に作りました。初めて包丁を使って、野菜の切り方をお母さんから教えてもらった子もいました。出来上がった料理を比べるコンクールでは、皆さんの出来栄の良さに、審査員のレストランシェフも甲乙をつけられず、参加者全員に敢闘賞が贈られました。

皆さんから募集したレシピは50件近くになり、それらを編集して、カラー印刷された素敵なレシ

ピ本を作りました。出来上がった本を支援いただいた財団へ報告として送ったところ、高い評価を得ることができました。

3——家庭ごみからたい肥を作る体験

「所沢農人」さんが進めている持続可能な循環型農業の実現に協力するため、家庭で出た生ごみをコンポストを使って有機分解させ、たい肥を作ることに挑戦しました。たい肥作りには8世帯が取り組み、20ℓ入りの袋を3つ作りました。そのたい肥を所沢の農園で使い、余った分は参加者の家庭菜園の肥料として利用しました。

可燃ごみとして捨てていた生ごみが肥料として生まれ変わり、それがまた野菜作りに役立っていくことを、体験を通して理解できたと思います。

楽膳倶楽部では「子ども食堂」や「みんなで晩ごはん」の活動を通じて、地域の皆さんとの絆を深めています。今回の食育プロジェクトでの経験が、子ども達に食べ物を作る大変さを教えることになり、少しでもフードロスを出さないという心げに繋がってくれることを期待しています。



美肌と老眼予防のための健康レシピ

スナップえんどうと新じゃがいものカレー風味

小林 久美子

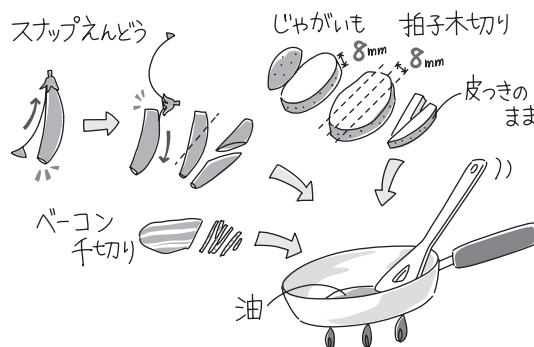
豆の甘みとシャキシャキとしたさやの食感を味わえるスナップえんどう。栄養素の1つビタミンAは皮膚や粘膜を守る働きほかに、薄暗い場所での視力を保つ働きもあります。

【材料：2人分】

スナップえんどう 120g、新じゃがいも 80g、
ベーコン 20g、オリーブ油 小さじ2
A（カレー粉 小さじ1/6、塩・胡椒少々）

【作り方】

1. スナップえんどうは斜め半分に切る。新じゃがいもは拍子木切り、ベーコンは千切りにする。
2. フライパンに油と1を入れて炒める。
3. 野菜がしんなりしたらAで味付けする。



イラスト・デザイン 武内 桂子