

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 10 月発行 第 38 号

NPO 法人楽膳倶楽部の会報『らくぜん』第 38 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

●ママ部「フリーマーケット」を開催

7 月 15 日にママ部主催のフリマを開催しました。久しぶりのママ部主催のイベントでしたが、当日は 10 名の出店者が使わなくなったものを持ち寄りしました。ママと一緒にお店番をする子や買った服を合わせて嬉しそうにしている子もいて、とても賑やかでした。午後はランチやスイーツの販売もあり、買って楽しく、食べて美味しい一日でした。

●「さかな丸ごと食育」鯔のつぼめきに挑戦

7 月 27 日、小学生 9 人が参加。練馬産の野菜を切った後、鯔を手を持ち学習のおさらい。鯔の口を開けて中を観察したり、胸びれや背びれなどを触って確かめる子ども達の目はキラキラ。割り箸を口から入れて、ぐるぐる回して内臓を引っ張り出す“つぼめき”に挑戦。「できたー!」、鯔に触れなかった子も手を添えてもらい、内臓の取り出しに成功。ふり塩をして、焼いて昼食の一品に。子ども達の夏休みの一日でした。

●「らくぜん夏祭り」に大勢の人が参加

猛暑が続く中、「らくぜん夏祭り」が 8 月 4 日に行われました。暑さを避けるため午後 3 時からスタート。今年も好評のかき氷、揚げたて焼き、バナナジュース、焼きそばなどの屋台が並び、その横では輪投げやスーパーボールすくいのゲームに子ども達は大喜び。5 時からスイカ割り大会が



始まると多くの人が集まり、子どもが棒を振り上げてスイカを割ると、大きな歓声がわきました。今回は 122 名の方が来場し、どの屋台の商品もほぼ完売状態でした。

●ママ部「らくぜん こどもフリマ」を開催

8 月 17 日、台風一過の暑さの中、4 歳～10 歳の 18 名の子ども達が集まりました。使わなくなったおもちゃや洋服、自作のアクセサリーや折り紙作品などを選び、値付け、お店番、すべて子ども達が担当しました。「いらっしやいませ～」と大きな声が飛び交い、とても盛り上がっていました。お昼は特製のほうとうを食べてお腹も心も満足。売り上げた本物のお金でおもちゃを買えたことが、良い経験になったそうです。

今後の活動予定

●第 4 回「ねりま終活フェスタ」を開催

終活フェスタも 4 回目を迎え、内容もさらに充実。生前整理の講演や落語を始め、信州上田物産が秋の味覚を取り揃えて出店します。ぜひ遊びがてらご来場下さい。お土産も用意しています。

・日 時 10 月 14 日 (月・祝) 10 時～15 時半

・場 所 ココネリホール (練馬駅北口 1 分)

●島根県飯南町を訪問予定

楽膳倶楽部の玄米で作るシフォンケーキは多くの方に気に入られて評判ですが、ケーキで使う玄米粉は飯南町にある「さとやま食品」から仕入れられています。「らくぜんマルシェ」にも毎回出店して飯南町の特産品を販売しています。10 月 30 日から 3 日間の訪問で関係をより深めてきます。

●練馬区が「エンディングノート」を配布

楽膳倶楽部は 4 年前から終活に力を入れて「記入セミナー」や「終活フェスタ」を開催してきました。このたび練馬区が「エンディングノート」を作成するに当たり、楽膳倶楽部の経験と知見に基づく提言をして、多くが採用されました。10 月から区内の公共施設で配布が始まります。

楽膳倶楽部の原点である「ランチパーティー」は、今から26年前の1998年1月16日に第1回を開催しました。前日の降雪で東京は18cmという記録的な積雪でした。当時は光が丘の「東京電力テブコプラザ」を借りて月2回行っていました。4、5人のスタッフで食事を作り、参加者を迎えました。

●若かったから頑張れた

その後、2002年に光が丘第六小学校（現・夏の雲小学校）の家庭科室を借りることができました。学校開放の門戸をあけた第一号でした。学校が休みの土曜日に開催し、30名を超える方が参加されていました。

2007年、練馬区が「食のほっとサロン」事業を始めたのを機に、区の委託事業として「らくぜんランチパーティー」がスタート。学校とは別に高松4丁目の飯島宅で毎週木曜日に開催しました。2011年には会場を旭町に移し、毎週火曜、木曜は旭町ハウスで、土曜は夏の雲小学校で開催していました。

今振り返ると、どうしてそんなに頑張れたのかと思いますが、まだ若かったということなのでしょう。参加者も元気だったので、年に1回は1泊旅行、春はお花見とよく出かけていました。

●コロナ禍の中で気づいたこと

活動は経過の年月とともに変化していくもので

すね。それが大きく変化させられたのは2020年の新型コロナウイルスの流行でした。

私たちのコンセプトである「食」と「集う」がいずれも禁止され、どうしたらいいのか悩みました。やむなくこの間、「食のほっとサロン」は休止することになり、代わりにお弁当の配付を始めたが、顔を合わせただけで涙ぐむ人も。忘れられない思い出です。

2022年6月、ようやく「食のほっとサロン」は再開しました。

現在、「食のほっとサロン」には17名の参加者が第1、3土曜日に旭町ハウスに集まり、午前11時半から2時間ほど、食事をしながら楽しいひと時を過ごしています。

26年の長い間に亡くなった方もたくさんいらっしゃいます。一人ひとりを思い出すと、支えてるつもりで、みんなに支えられていたのだと、しみじみ思います。



— がんや老化を予防する健康レシピ —

かぼちゃの揚げ焼きコロッケ

小林 久美子

10月31日のハロウィンイベントでお馴染みのかぼちゃ。ホクホクして甘味のある緑黄色野菜です。βカロテンが豊富で、がん予防や老化を防止する効果があります。

【材料：2人分】

A（かぼちゃ160g、玉ねぎみじん切り30g）、ツナ缶小1缶、塩少々、衣（卵1個、小麦粉・パン粉適量）、揚げ油適量

【作り方】

1. Aをつぶして、缶汁を切ったツナ缶と塩を入れ混ぜて等分に丸める。衣をつけて小判型にする。
2. フライパンの油が温まったら1を入れ、こんがり色がついたら、裏面も同様に揚げ焼きにする。

