

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

2025 年 7 月発行 第 41 号

NPO 法人楽膳倶楽部の会報『らくぜん』第 41 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、そして新たに立ち上げるプロジェクトについてご紹介します。

6月までの活動報告

●「らくぜんマルシェ」を開催しました

4 月 12 日（土）、四季の香ローズガーデンで開催したマルシェは好天に恵まれ、色とりどりのチューリップが咲き誇っていました。10 店舗が参加した会場には大勢の人が訪れ、玄米粉シフォンケーキは午前中には完売。「魅力的でついつい買いすぎた」と嬉しい感想をいただきました。

●大きな声で歌って健康な脳と体に！

大きな声で歌って、仲間と楽しい時間を持つことができる会が、楽膳倶楽部には 2 つあるのはご存じですか。「歌の会」は第 2 日曜日の 13 時半、「シャンソン教室」は第 4 日曜日の 13 時半から



旭町ハウスで行っています。大きな声で歌うと自律神経のバランスが整えられ、血流が良くなり、免疫力をアップします。また歌うことでノドが鍛えられ誤嚥の防止にもなります。歌って心も体もリフレッシュ。どちらも会費は 500 円です。

●「子ども食堂」を開催しました

5 月の連休のため、通常より 1 週間延ばして 11 日の「母の日」に開催しました。毎回約 100 個分のお弁当を作りますが、「今日は食事を作らなくて済むわ。何よりの母の日」と喜んでいる人も。みんなの笑顔がお弁当作りの励みになります。

●「NPO 法人 楽膳倶楽部」の総会を開催

5 月 18 日（日）11 時から旭町ハウスで総会が開催され、正会員 47 名のうち書面表決を含め

37 名が出席。2024 年度の活動報告および決算、2025 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。

今後の活動予定

●第 5 回「ねりま終活フェスタ」を開催

今年も 10 月にココネリホールで上記フェスタを開催します。第 1 部では「訪問介護」についての講演。高齢になったら自分の最期をイメージして、どう生きたいのかをあらかじめ選択しておく大切さを。第 2 部では茨城県の高校の演劇部生徒が「終活劇」を演じます。おばあちゃんは、年老いて自分の意志を伝えられなくなったときは延命措置をしないで、という希望を高校生の孫に託したものの、家族の思いはバラバラ。事前に家族で話し合っておく大切さを教えてくれます。その他、終活に役立つ情報満載のフェスタです。

●玄米粉で作るお菓子教室を開きます

マルシェではいつも早々に完売になる玄米粉のシフォンケーキ。その作り方教室を開きます。ミニシフォンホールのお土産付き。試食タイムも。

・日 時 7 月 12 日（土）10 時～12 時

・場所 / 会費 旭町ハウス 参加費 2,000 円

イオン「幸せの黄色いレシート」に さらなるご協力を！

毎月 11 日に実施している上記キャンペーンは、精算時に受け取った黄色いレシートを備付けの BOX に投函すれば、そのボランティア団体に合計金額の 1% 相当の品物が贈呈されます。楽膳倶楽部ではこの浄財で台所用品や事務用品、日持ちする乾物・缶詰などを購入してきました。

しかし、残念ながら 2019 年をピークに年々寄贈額が減少しています。物価高の昨今、11 日にイオンで買い物をした際は、必ず黄色いレシートを楽膳倶楽部の BOX に投函していただけますよう、皆さまのご協力をお願いいたします。

練馬区協働ラボ事業「みんなで楽しく終活ボードゲーム」を始めます！

自分の一生がいつまで続くのかは誰にも分かりません。急病で倒れたり、事故に遭うかもしれません。しかし早い遅いはあれ、誰にも最期は必ず訪れます。一度きりの人生、やりたいことをやり切ったと言って終わりたいものです。人生の終わりを意識して、今を充実して生きる、それが「終活」をする意味です。

「暗いことは考えたくない」などと、終活を敬遠する人が多いですが、終活は決して後ろ向きなことではなく、人生を輝いて生き抜くための前向きな営みであることを理解していただきたいと思っています。

●「終活すごろく」で一步を踏み出す

「終活」をしなければ、と思っている人は意外と多くいます。しかし具体的に何をしたらいいのかが分からないという人がほとんどです。そのような人達に終活の第一歩を踏み出すきっかけになるようにと、協働ラボ事業（練馬区とボランティア団体等が協働して課題解決に取り組む）として「みんなで楽しく終活ボードゲーム」のワークショップを展開していくことになりました。

ボードゲームは皆さんご存じの「すごろく」です。途中の何か所かに「終活カード」を読むコマがあり、そこで止まった人にはカードを読んでもらいます。カードには葬儀・お墓や相続など、終活に関する言葉が書かれているので専門家の簡単な説明があります。自分達の身に照らし合

せてそのカードのテーマについて話し合います。ゲームは一組4～5人で行います。誰かが途中の「ブレイクタイム」のマスに止まったら、みんなで脳トレ体操をします。遊びながら、運動しながら終活の話しをしていると、ゲームの時間はあっという間に過ぎてしまいます。

●ゲームで地域の人達との絆を深める

ゲーム後の茶話会では、今まで知らなかった人達がゲームをすることで身近になり、口も滑らかになります。自分の場合はどうだったなど、ざくばらんに終活の経験を話してくれます。そして共通な話題を話し合ううちに、いつの間にか旧知の仲のようになります。こうして身近に自分のことを知る友達ができることは心強いものです。

私達はこの「みんなで楽しく終活ボードゲーム」を練馬区の地域包括支援センターを中心に、区内全域に広めることで、地域の絆がより深まることを願っています。



血液をサラサラにする健康レシピ

鰹のエスカベッシュ風

小林 久美子

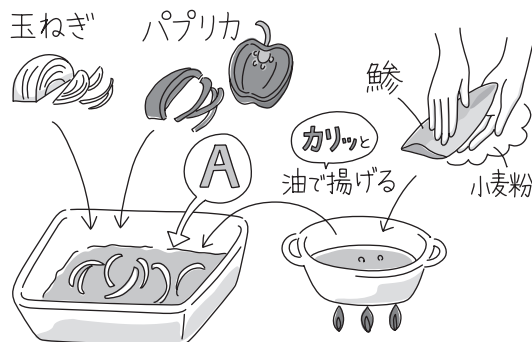
エスカベッシュとは、調味液に揚げた食材を漬け込むスペイン発祥の地中海料理です。青魚類の油に多く含まれるエイコサペンタエン酸（EPA）は、血液をサラサラにしてくれる働きがあります。

【材料：2人分】

鰹三枚おろし2尾分、玉ねぎ80g、パプリカ赤1/2個、小麦粉・揚げ油適量、
A（酢・レモン絞り汁・オリーブ油各大さじ1と1/2、砂糖小さじ2、塩小さじ1弱）

【作り方】

1. 薄切りにした野菜とAを混ぜる。
2. 鰹に小麦粉をまぶしてカリッと揚げる。
3. 1に2を入れて漬け込み、味をなじませる。



イラスト・デザイン 武内 桂子