

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

2021年10月発行 第26号

NPO 法人「楽膳倶楽部」の会報「らくぜん」第26号をお届けいたします。新型コロナウイルス感染防止のため、予定された行事が延期や中止になりました。そのため今号も通常とは異なる内容で構成しています。

9月までの活動報告

●アロマヨガは楽しく、癒しの効果も

6月と7月にアロマヨガを開き、2回で8名の方が参加されました。旭町ハウスの2階でアロマを焚きながら、ASAさんの指導でヨガを行いました。短い時間の簡単なヨガでしたが参加者からは「普段なかなか運動できないけれど、みんなでやると楽しい」、「アロマの香りに癒されました」と大好評。地元のママ達の得意分野を活かして、みんなで楽しめるイベントをと立ち上がった企画です。「私、こんなことができます！」という特技や趣味をお持ちの方、ママ部までぜひご連絡を！

●フリマ&ミニマルシェ、賑やかに開催

8月1日(日)、旭町ハウスの駐車場と2階を会場にフリマ&ミニマルシェを行いました。品出しは運営メンバーだけでなく、ママ部のママさん、パパさん達もお手伝い。とても賑やかなフリマとなりました。出店ブースではアクセサリ、バスボムなど各種商品を販売、手に取ってくれたり、お話をしながらの楽しい2時間でした。今回はコロナ対策として密を避けての開催でミニマルシェとなりましたが、あっという間に時間が過ぎ、楽しく満喫できたイベントになりました。



●旭町で新鮮な無農薬野菜を販売中！

「はい、いらっしやい！」月田瑞志さんの大きな声が響きます。旭町ハウスの駐車場で今年7月から野菜を販売。午前中に飯能市や日高市にある



数軒の農家から採れたての無農薬野菜を仕入れ、午後には練馬周辺で販売。旬の野菜と種にこだわり、体に優しい健康野菜だけを扱っています。お客さんとはLINEでつながり、販売する品物をお知らせしているとか。練馬区だけで200人もの登録者がいるそうです。旭町では毎週月曜の夕方3時頃から6時頃までの出店です。

●「菓子製造業許可」を取得しました

「菓子製造業許可」の取得に伴い、旭町ハウスの厨房をリフォームしました。お弁当やランチ以外に、お菓子作りが可能な厨房になるよう間仕切りをして、独立型の作業室に。玄関扉を開けるとガラス越しに厨房が一望でき、雰囲気が変わりました。これまでも玄米を使ったシフォンケーキなどを作り、親子カフェや地域を限定して販売してきました。今後は玄米の持ち味を生かした美味しいお菓子をさらに多くの人に届けたいと、玄米プロジェクト・スタッフは頑張っています。

●「多世代交流食事会」、ただいま準備中！

創立24年目の今年、楽膳倶楽部は大ピンチ。「みんなで囲む楽しい食卓」という合言葉で始まり、その後「食でつなぐ地域の絆」と、発足以来「食」、「つながる」をテーマにしてきただけにコロナ禍の今、両手を縛られたような状態です。でも、いつかみんなで楽しく食卓を囲める日がくることを信じ、毎週木曜日夕方からの多世代交流食事会を検討しています。当面はお弁当持ち帰りで開始すべく、ただいま準備中です。

人生 100 年時代を輝いて生きる 「練馬終活フェスタ」を開催！

9月6日(月)10時から、光が丘区民センターで“人生100年時代を輝いて生きる”をテーマに「練馬終活フェスタ」を開催。出展団体の10のブースには多くの人が訪れ、興味深く聞き入ったり、質問をしたりしていた。

平均寿命が年々延びている現在、先行きの憂いがあるのは今後の人生を楽しく過ごすことはできません。いつか認知機能が落ちて人格が失われていくのではないかと、自分がいなくなったときに遺された家族は途方にくれるのではないかなど、心配事はたくさんあります。だからこそ元気なうちに自分の意思や思いを家族や友人に示しておけば今後の人生を輝いて生きていけるはずですよ。

楽膳倶楽部では、こういった観点から積極的な「終活」を行うことを勧めたいと考え「練馬終活フェスタ」を開催しました。

●講演や落語で「終活」の大切さを紹介

終活フェスタでは、在宅療養を応援する練馬区地域医療課による講演「わが家で生きる」のお話があり、自宅で安心して暮らし続けられる「地域包括ケアシステム」の紹介がありました。そして天神亭きよ美さん(生島清身・行政書士)の創作落語「天国からの手紙」が演じられ、会場は教訓と笑いに包まれました。

会場には「終活」に関連するブースが設置され、ファイナンシャルプランナー、ハッピーエンディングゲーム、練馬ボランティア地域福祉推進セン

ター、御用聞き、マキノ祭典、遺影撮影 cashatto: photo、地域包括センター光が丘・第三育秀苑、権利擁護センターほっとサポートねりま、成年後見のぞみ会、終活協働チームなど、10団体が参加されました。

●有意義だった「終活フェスタ」

フェスタは練馬区の後援と区報の案内もあり、コロナ禍にもかかわらず50数名の来場がありました。また、ZOOMアプリによるオンライン参加もあり、「終活」を真剣に考えている方が多いことを実感しました。

来場者からは「終活を題材にした落語を聞いて残された人が困らないようにしておかなければならないと思った」、「年老いて一人になっても、思い通りに生きていけると考えた」、「終活はもっと先のことを考えていたが、多くのことを勉強、体験することが大切だと思った」など、フェスタの開催を有意義に感じていただけたようです。

フェスタは終了しましたが、私たち楽膳倶楽部は「エンディングノート記入セミナー」を今後も開催し、積極的な終活を勧めて参ります。



疲労を回復する健康レシピ

長いもとちくわのマスタード炒め

小林 久美子

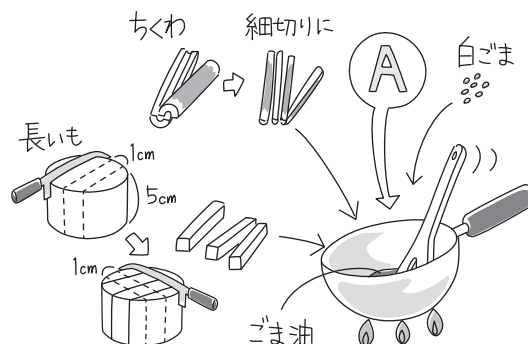
水分が多く、やまといもより粘りが少ない長いも。消化の促進や疲労回復に効果があると言われていいます。焼き色が少しく程度に炒めて、ホックリとした食感を味わってください。

【材料：2人分】

長いも 180g、ちくわ小3本、ごま油小さじ2
A (酒・みりん各大さじ1、しょうゆ小さじ2、
粒マスタード小さじ1強)、白ごま少々

【作り方】

1. 長いもは皮をむいて拍子木切りにする。
ちくわは横半分に切って細切りにする。
2. 鍋に油を熱し、1を入れて炒める。Aを入れて全体にからませ、白ごまをふる。



イラスト・デザイン 武内 桂子