

# 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

2017年3月発行 第8号

NPO 法人「楽膳倶楽部」の会報『らくぜん』第8号をお届けいたします。今号は2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。

## 2月までの活動報告

### ●「らくぜん子ども食堂」のクリスマス会

12月4日の「らくぜん子ども食堂」は、クリスマス会を兼ねて開催されました。この日はクリスマスの定番、ローストチキンやクリスマスケーキの豪華メニュー。40人を超える参加者があり、会はとても賑わいました。あまりにも大勢の方が参加されたため、スタッフの食事が足りなくなるほど。楽しく盛況な会になりました。

### ●「食のほっとサロン」クリスマスパーティー

12月15日、クリスマスツリーにイルミネーション、ワインとローストチキンに加えて、新進気鋭のミュージシャン海老沢直樹さんのアコーディオン演奏がありました。とてもスペシャルで楽しい一日になりました。

### ●新年会に33人が参加

1月11日、「木曾路谷原店」で新年会を開催。送迎バスに乗り遅れた方も無事自力で到着されました。溜さん、水口さんの米寿のお祝いと長寿の秘訣をお話いただき、横川さんの名司会によるじゃんけんゲームで会は盛り上がりました。

### ●「ほぐレクダンス」で転倒予防

夏の雲小学校の家庭科室で開催している「食のほっとサロン」では、11月から「ほぐレクダンス」を行っています。講師は笑顔の素敵なお西村先生。いままでは子どもを対象にヒップホップの教室を主宰してきましたが、お母様との同居を機にこの体操を編み出されました。高齢者にとって転倒は



一番怖いもの。体をほぐし、ふだん使わない筋肉を動かすことで楽しく介護予防ができます。

## 今後の活動予定

### ●餅つき大会を開催

3月5日、地域との交流を図る「ふれあい広場」を「らくぜん子ども食堂」を兼ねて開催します。昨年同様、「光が丘パパの会」と合同で、餅つき大会のほか「絵本の読み聞かせ」、「折り紙」等を2回に分けて行います。また、餅パックや豚汁のほか、やすらぎの杜（手づくりパン・お菓子）の出店があります。餅つきを希望するお子様は事前にお申し込みください。

### ●楽膳倶楽部の総会を開催します

NPO 法人として、今年度の事業の総括と決算、来年度の事業方針と予算を決めるため、年1回の総会を5月27日（土）に開催予定です。

## 楽膳倶楽部の20年を振り返って（1）

清宮 百合子

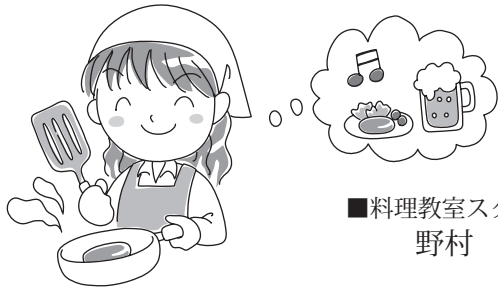
1998年1月16日は、楽膳倶楽部の初めての会食会の日でした。前日に降った雪が17cmも積もり、あわてて長靴を買ったメンバーもいました。

あれから来年1月で20年。気持ちが悪く落ち込むことや、うれしいことの繰り返しでしたが、ここまで続けてこられたのは、人との出会いの楽しさがあったからでしょう。近くに知りあいがいないと言っていた方も、街を歩けばあちこちで声をかけてくれるようになりました。うれしかったことは、初めの頃にいつも来ていた方が出てこられなくなり、その後、お弁当を届けることで絆を再び持つことができたこと。

以前先輩が言っていました。「ボランティアをしている人が楽しくなくては受ける人も楽しくないのよ」と。

楽膳倶楽部では創立20周年に向けて記念企画を検討しています。近々、お知らせできるかと思います。どうぞお楽しみに！

# 料理は、作って、 飲んで、楽しんで！



■料理教室スタッフ  
野村 恵子

ようやく一番下の娘が小学校に入学しホッとしていた頃、友人から「料理教室に行ってみない？」と誘われました。すぐに私は喜んでOKと返事。それが「楽膳倶楽部」との出会いでした。

## ●「清膳会」と「百膳会」

その頃は、月に1回、日曜日に清宮先生のご自宅で料理教室が行われていました。そこで作る料理は自分のレパートリーにはないレシピばかりで勉強になるし、私にとってとても楽しく貴重な時間でした。生徒の皆さんと料理を作って盛り付けをし、美味しい一杯とともにいただく食事は、子育てから解放された至福の時間でした。

その後、私は「清膳会」と「百膳会」の料理スタッフとして「男性の料理教室」の生徒さんのお手伝いをしています。「清膳会」は途中からの参加でしたが、昨年100回の区切りを迎え、新たに「新・清膳会」として会場も光が丘区民センターから旭町ハウスに移り、“作って、飲んで、楽しんで！”（私の勝手なモットーですが）で楽しく料理

作りに励んでいます。

「百膳会」は第1回からお手伝いをしています。こちらの会も今年の1月で85回を迎え、私のお手伝いも10年目に入りました。

## ●これぞ男の料理だ？

現役のときは仕事をバリバリこなしていた方がたも、ここではエプロンとバンダナ姿。なかには奥さんのものと思われるエプロンをつけて…。包丁を握ったことのない人も、回を重ねるごとに上手に切れるようになり、いつの間にか揚げ物などもできるようになりました。

フライパンを使って食材を炒めるとき、豪快すぎて具材が外に飛び出したり、焦がしたり…。これぞ男の料理だ、で笑って済ませてしまう。思わず笑っちゃう場面が何度も見られます。

お手伝いをする側から注文をひとつ。

料理教室で楽しく活動されることはとっても良いことですが、それをぜひご自宅で復習がてら料理の腕前を披露されてはいかがでしょう。



## 春野菜で彩る健康レシピ

### 春野菜の炒め物

清宮 百合子

寒かった冬の間、人間は体だけではなく胃もまたストレスを感じています。胃腸の粘膜を増補する効果のある春キャベツを使って、にんじん・きゅうりを彩りよくそえて作ってみましょう。

#### 【材料：2人分】

キャベツ 100g、生椎茸 2枚、にんじん 4cm、  
きゅうり 1/2本、サラダ油大さじ1、  
調味料（オイスターソース小さじ1、醤油小さじ1/2、砂糖小さじ1/2）

#### 【作り方】

1. キャベツは5cm大に切る。生椎茸は薄切り。にんじんは短冊に切り、ゆでる。きゅうりも短冊に。
2. フライパンに油を入れ、1の野菜を強火で炒め、調味料を加える。

