

# 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9月発行 第10号

NPO 法人「楽膳倶楽部」の会報『らくぜん』第10号をお届けいたします。今号は8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。

## 8月までの活動報告

### ● 20周年記念出版に「全互協」から助成金

20周年を迎える楽膳倶楽部の記念出版に対し、全日本冠婚葬祭互助協会（「全互協」）から200万円の助成金をいただくことになりました。「全互協」は社会貢献基金助成事業として、社会への貢献度、発展性、活動内容、計画・費用の妥当性などの観点から厳正な審査を行い、高齢者を対象とした本企画の『レシピ本』が助成対象になりました。『レシピ本』は現在、発行に向けて原稿の執筆とレシピの試作に取り組んでいます。



### ● 「練馬をキラッと！光が丘から」に出店

このイベントは練馬区独立70周年記念事業の一環として、6月11日(日)の10時～17時まで夏の雲公園で行われました。楽膳倶楽部も出店しラムネやミネストローネスープを販売しました。野菜はJAから提供され、250名ほどの来店者があり、事業収支は黒字となりました。

### ● 「わかわかかむかむ料理教室」を開催

6月14日、光が丘区民センターで行われ14名の方が参加されました。次回は10月14日(土)10時から同センター2階調理室で行われます。

### ● 「ママカレッジ」始まる

子育て世代の応援と若い方との交流を目的として6月からスタート。第1回は「離乳食の話」。関心のあるテーマのせいか、皆さん熱心に聞いていました。講座のあとは楽しく食事。7月に行われた「ストレッチダンス」も大好評でした。

## 今後の活動予定

### ● 「食と防災」の講習会

防災学習センター主催の講習会が行われます。

- ・日時 9月6日(水)9時～13時
- ・場所 防災学習センター(旧光が丘第二小)
- ・講習 お話「心のあかりを灯す会」、  
実習「楽膳倶楽部」

### ● ママカレッジ(9月)

乳幼児を持ったお母さんを対象に「ライフラインが止まった時の食卓」をテーマに開催します。

- ・日時 9月19日(火)10時半～12時
- ・場所 楽膳倶楽部「旭町ハウス」
- ・講習 お話「心のあかりを灯す会」鈴木裕子会長、実習「楽膳倶楽部」
- ・参加費 300円

## 楽膳倶楽部の20年を振り返って(最終回) 清宮 百合子

楽膳倶楽部にとって2回目のターニングポイントといえるのは、練馬区の補助金事業である「相談情報ひろば」の受託でした。

“地域の交流の場の提供”ということで2014年から始まりました。集う人たちに楽しい居場所を、と願って様々な教室を開いています。このひろばを始めてから、若い人たちとコラボすることも増えました。高齢者対象がほとんどだった活動に、子どもや若いお母さん、お父さんが参加するイベントが増えています。

いつの間にか20年が過ぎました。社会には多くの課題や問題がありますが、すべてに向き合えるものではありません。身近なことで気づいたこと、自分のできることを続けてきました。“山あり谷あり”それでも継続できたのは、多くの方々の支えがあったからこそ、と実感しています。

来年、創立20周年記念企画として『レシピ本』が刊行されます。一人暮らしの高齢者を主対象に、これまで培ってきたノウハウを1冊にまとめました。どうぞご期待ください。

# 俳句のある生活を楽しみ、 生きていくこと



■「らくぜん句会」・講師  
清水 余人  
(俳号)

俳句は人生であると私の俳句の先生は言います。俳句が生まれるのは感動したときですね。

きれいな花や景色を観たとき、旬のおいしい物を食べたとき、人との出会いや別れ、情けに触れたとき、歴史や文化やもののあわれが琴線に触れたときに感動の言葉が生まれます。

それを五七五にまとめ、出会った時季の季語を配すことで、共感の得られる客観的な詩となり俳句となるのです。

## ●俳句は人の感性に訴え、共感を得ること

季語は雪・月・花のみならず食べ物、衣服、行事、虫、動物に至るまで平安の昔から今に至る、日本人の暮らしと深く結びついた季節を表す共通言語です。

さすがに今は使われないものや、目にしなくなった事物もあります。しかし、われわれ、昭和を長く生きてきた人間にとっては、どこで育ったにしても、かるうじて季語の持つ風景、季節の移ろいの「はしり」や「旬」が体に沁み込んでいるのではないのでしょうか。俳句はその沁み込んだ感性

(一種の懐かしさ)に訴えるものだと思います。

俳句はあくまでも句会など公開の場で披露される詩なので、共感を得られないと、独りよがりのつぶやきで終わってしまいます。互選で誰からも選んでもらえず、肩を落として帰ることになるのです。同じ努力をして作るなら「この気持ちわかりますよ」、「こんなこと私もありました」と共感を得られる俳句を作りたいですね。

## ●父が残した句集から見える姿

俳句には自ずと己れの生活、経験、交友関係の生病老死が反映されます。それが「俳句は人生」と言われるゆえんです。私の父は15年前に亡くなりましたが、一冊の句集を残していました。ページを開くと、父の老後の人生が浮かんできます。それは、俳句の向日性(前向きな明るさ)と相まって、穏やかで好奇心を忘れない前向きな父の姿です。とき折、そんな俳句を肴に父と会話をしています。

俳句のある生活とは季節を意識しながら、一日一日を大事に生きていくことですね。皆さんも俳句を残してみませんか？



## 夏の疲れを取ってパワーアップ！

### ごまだれ丼

清宮 百合子

大和芋には消化機能を助けるジアスターゼや胃の粘膜を保護するムチンが含まれ、疲労回復、健胃整腸に役立ちます。9月から旬の山芋で、秋に向けて体力の回復を図りましょう。

#### 【材料：2人分】

ご飯1カップ分、白身魚の刺身100g、山芋100g、大葉6枚、A(すりごま大さじ2、めんつゆ60cc、醤油小さじ1)

#### 【作り方】

1. ごまだれのAを合わせておく。半量で刺身を和える。大葉は千切り、山芋はすりおろす。
2. 器にご飯を盛り、大葉の千切りと1の刺身をのせる。残りのAと山芋のすりおろしをかける。



イラスト・デザイン 武内 桂子