

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

2019年7月発行 第17号

NPO 法人「楽膳倶楽部」の会報『らくぜん』第17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。

6月までの活動報告

●「らくぜん親子カフェ」がオープン！

麒麟福祉財団の助成金を受けて始めたカフェは4月13日(土)に開店。親子だけでなく誰でも大歓迎。店内にはキッズスペースがあるので妊娠中や授乳中のママも安心してコーヒー(250円)を味わえます。500円のランチセット(コーヒー、クロワッサン、サラダ、ゆで卵)も大好評。毎週土曜の10時から15時までオープンしています。

●「夜の談話室」は今夜も大盛況！

旭町ハウスの「夜の談話室」には、近所のご家族から年配の方まで、多彩な人が集まります。気の置けない人たちとの雑談や情報交換、そして楽膳倶楽部理事の雪田氏が作った美味しい料理とお酒の相乗効果で、会場はいつも賑やか。毎月第4木曜の18時～21時、参加費は800円です。



●「季節の料理教室」がスタート

4月26日、「NPO 法人あそびっこネットワーク」と共催で、赤ちゃん連れのママ対象の料理教室を旭町ハウスで開きました。調理の過程で離乳食用を取り分け、モグモグ、ごっくんと赤ちゃんもお食事。6組の親子が参加しました。

●「NPO 楽膳倶楽部」の総会を開催

5月11日(土)11時から旭町ハウスで総会が開催され、21名の方が出席。2018年度の事業および決算報告、2019年度の事業計画および予算が提案され、満場一致で承認されました。

今後の活動予定

●「Me-病!? 発見フェスティバル」に出展

7月7日(日)、東京青年会議所主催のフェスタが豊島園で開催されます。地域の人たちの健康づくりを後押しするため、楽膳倶楽部がいろいろな活動を行っていることを紹介します。

●「らくぜんパリ祭」を開催します

シャンソン歌手・萩原恵子さんのミニライブを7月14日(日)の午後1時半から3時半まで、旭町ハウスで開きます。参加費は1,000円(コーヒー&ケーキ付き)です。皆さんがよく知っているシャンソンを聞いた後は、コーヒーとケーキで「パリ祭」の雰囲気味わってください。

●「ふれあい夏祭り」にご参加を！

8月4日(日)、旭町ハウスで夏祭りを開催します。暑い日の昼下がり、地域で暮らす子どもから年配の方まで、多世代の方が集まります。かき氷を食べたり、ラムネを飲んだり、ビールを飲んだりして楽しいひと時を過ごしましょう。夏祭りの定番「スイカ割り」も予定していますので、奮ってご参加ください。

●「らくぜん寄席」のご案内

9月29日(日)、11時から12時の予定で寄席を開催します。講師は昨年と同じ「桜台落語ネットワーク」のポットさんはじめ3名の方。今年も木戸銭をいただき、寄席終了後は軽食をとりながら、講師の方との懇談を予定しています。

ご協力ありがとうございました！

光が丘の「イオン練馬店」では毎月11日、黄色のレシートを楽膳倶楽部の投函ボックス(B1と2階に設置)に入れると、総額の1%が楽膳倶楽部に還元されます。

これまでの11か月間で8万3,500円になりました。まだ用途は未定ですが、皆さまのご協力で心からお礼申し上げます。

ピースボート 地球一周の船旅に参加して (1)



■楽膳倶楽部 理事
西 建吾

このたび友人と2人でクルージングによる96日間地球一周の旅に参加したので、その紀行文を2回に分けて報告させていただきます。

●日付変更線で1日が消えた？

昨年12月26日に横浜港を出港し、予定日より1日遅れて4月1日に神戸に帰着しました。この間13か国、17寄港地に寄るスケジュールで平均5.6日に1回寄港する計算です。乗船証明書によると5万1,000km航海したとあります。赤道上一周が4万kmですから、その距離の長さがわかります。

西回りで航海したため2、3日毎に1時間日が長くなり、22時に寝ようと思うと1時間遅らせて21時にするので、生活のペースづくりが大変でした。20時間ほど延ばした後、太平洋のサモアの日付変更線を通過したとき、3月15日が17日に変更になり、16日が消えてしまいました。こんなことでいいのかと心配しましたが、それから時間の調整を続け、帰国時には日本の時間に戻っていました。赤道(北・南緯)、子午線(東・

西経)、日付変更線など、地図に描かれた線が、現実味を帯びて生活に影響を与えました。

●夜早く寝て、朝早く起きる毎日

船は3万5千トンのピースボート(以前の「青年の船」)で、寄港地ごとに物資を寄贈していました。今回は100回記念の世界一周で、水先案内人と呼ばれる講師として、東ちづるさんや今野由梨さんなど、とても充実していました。

乗客は1,000人、うち外国人20%、リピーター40%、70歳以上39%で、乗組員も厨房や部屋を掃除をする人も含め390人と多く、ほとんどが外国人でした。部屋は1人、2人、4人部屋とあり、私は友人と一緒に2人部屋でしたが、バスタブがない部屋だったのでシャワーで過ごしました。水は海水の淡水化で供給しており、1日400トンの供給能力があるそうです。

食事は3か所のレストランを自由に利用できますが、夕食はメインのレストランが交代制になっていて、私たちは17時からの早番でした。したがって、夜早く寝て朝早く起きるという、朝型にならざるを得ませんでした。



夏バテ防止のカンタン料理

オクラとトマトの塩昆布和え

小林 久美子

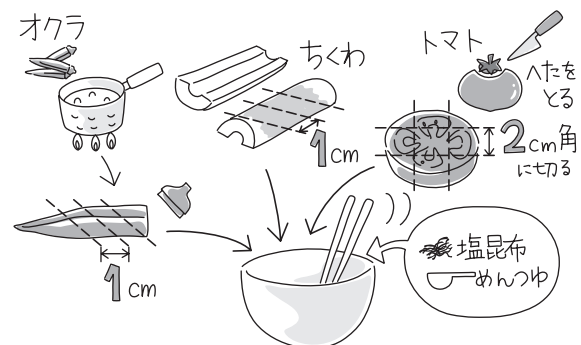
オクラは食物繊維がたっぷりで、ねばねば成分は水溶性食物繊維です。整腸効果や疲労回復、夏バテ防止、免疫力アップなど健康によい効能が数多くあります。暑い夏、食欲がない時でもさっぱりと食べられます。

【材料：2人分】

オクラ1袋、トマト(中)1個、ちくわ(小)1本、塩昆布大さじ1、めんつゆ小さじ1

【作り方】

1. オクラは沸騰湯で1分ほど茹でて、余熱がとれたらぐを切り、1cm幅の斜め切りにする。
2. トマトはへたをとり2cmの角切りに。ちくわは縦半分に切ってから1cm幅の斜め切りにする。
3. 1と2の材料を塩昆布とめんつゆで和える。



イラスト・デザイン 武内 桂子