

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

2020年1月発行 第19号

NPO 法人「楽膳倶楽部」の会報『らくぜん』第19号をお届けいたします。今号は昨年12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。

12月までの活動報告

●「練馬をキラッと！」に出店しました

今年も10月6日(日)の10時から、光が丘の夏の雲公園で開催されました。雨にもかかわらず、用意したいなり寿司はすぐに完売。また、若いママたちが何日も時間をかけて米麴から作った「甘酒ラテ」は、自然な甘さが人気を呼び、若い人からお年寄りの方までとても好評でした。

●「みんなでごはん」中国飲茶を楽しむ会

10月30日(水)、旭町ハウスで大人13人、子供8人が参加して中国飲茶を楽しみました。中国人留学生のシンさんの指導で、皮を粉から作った本格的なワンタンスープは、子供たちにも大好評。今後も子育て世代のママたちを中心にして、ごはんの会を開催します。

●「スマートフォン教室」を開催

10月31日と11月14日、iPhoneの使いこなし術を学びました。音声入力での検索は皆さん初体験で、その速さに感動。写真の上手な撮り方や加工法を学び、楽しく充実したひと時でした。

●「絵本の読み聞かせを音楽とともに」

「子どもゆめ基金」の助成を受けて、11月30日(土)の14時から春日町図書館ホールで開催。小川道子さんの読み聞かせと吉川正夫さんのピアノ演奏で『モーっていったのだあれ?』など3冊の本を読んでもらいました。定員60人の会場は満席、子供たちは絵本が写るスクリーンを見て、声を上げたり笑ったり楽しんでいました。



今後の活動予定

●新年会のご案内

- ・日 時 2020年1月10日(金) 12時から
- ・場 所 「がんこ山野愛子邸」(大江戸線東新宿駅A-1出口から徒歩3分)
- ・会 費 3,500円(但し、飲み物代は別途)

●「練馬つながるフェスタ2020」に出店

2月1日(土)の11時から、ココネリ3階でフェスタが開催されます。楽膳倶楽部は、出版した『カンタン自分ごはん』の販促を兼ね、「ねぎ豚ごはん」と「味噌玉」で作るみそ汁を販売する予定です。皆さまのご来場をお待ちしています。

●恒例の「餅つき大会」を開催します

2月9日(日)、光が丘パパの会と共催で「餅つき大会」を開きます。つき立てのお餅やお赤飯を販売。旭町ハウス1階はイートインコーナー、2階は催物などを予定しています。なお、餅つきは事前の申し込みが必要です。

●子どもゆめ基金「絵本の読み聞かせ」

大好評だった読み聞かせの第3回。東紗衣さんのクラリネット演奏とともに楽しみください。

- ・日 時 2020年2月29日(土)
- ・場 所 練馬区立春日町図書館2階ホール
- ・絵 本 『猫とクラリネット』

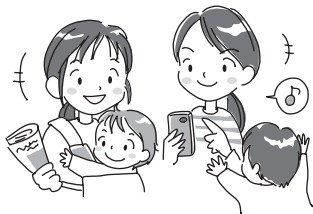
「親子カフェ」は進化中!

清宮 百合子

昨年4月に開店したものの、当初は集客方法について悩んでいました。しかし「NPO あそびっこネットワーク」との連携やフェイスブックでの周知活動が実を結び、徐々に来客数が増えてきました。

またソニー生命からの提案で、「子育て世代の暮らしとお金の講座」を開催し、参加者には「親子カフェ」の食事が無料、その費用は先方持ちという話があり、9月、10月、12月と3回開催して、とても好評でした。今後も新企画を考えて実行し、進化していくつもりです。

「らくぜんママ部」を始めました 皆さま、ご協力を！



■楽膳倶楽部「ママ部」
熊谷 香苗

「タコ焼きパーティーやりたいね!」、休日にママ友と子供を遊ばせながらの何気ない会話から私と楽膳倶楽部のお付き合いが始まりました。

清宮さんと親交があったママ友の金野さんから「タコ焼きパーティーは楽膳倶楽部と一緒にやるといいかも」と誘われるがまま、清宮さんとお話することになりました。そして、多世代交流の食事会の企画に携わるようになり、やがて清宮さんの人柄に魅了され、胃袋をつかまれ(笑)、気がつけば今年度は楽膳倶楽部の会員となり活動しています。

●旭町ハウスは居心地の良い親戚の家のように

子供を連れて旭町ハウスに顔を出すと、「お帰りー」、「お、来たな! 元気してたか」、優しく(ときには豪快に)声をかけ、迎え入れてくださいます。私の息子(3歳)と娘(6か月)はいつたい何人の方に抱っこしていただいたかわかりません。私たち夫婦は共に地方出身者で、地域に知り合いがいないなか子育てをしてきました。ここには子育てのベテランばかり。親戚の家のように

様ざまなことを教わったり、愚痴を聞いてもらったりと、子供も私も居心地の良い場所です。

●広報に力を入れ、「ママ部」を立ち上げる

会員となってやりたいと考えたことは広報活動です。楽膳倶楽部は子育て世代に向け「子ども食堂」や「親子カフェ」などを行っていますが、広くは知られていません。子育て世代に情報を届けて、活用してもらいたいと強く思いました。

SNSでの情報発信であれば子育て中の私でもできると考え、楽膳倶楽部 Facebookの運営を始めました(ぜひ、フォロー「いいね!」をお願いします!)。また、イベントのチラシを作成し、近隣の保育園や子育て支援センターに持っていくなど、地道に周知活動にも取り組んでいます。

そして最近「らくぜんママ部」を立ち上げました。地域のママたちを繋げ、子育てが少しでも楽に、楽しくなるような活動をメンバーと共に企画していきたいと考えています。

会員の皆様、アドバイスやお力添えをぜひお願いいたします。



「ママ部」写真右から金野さん、筆者

栄養満点のカンタン健康レシピ

コロコロ餅のオーブン焼き

小林 久美子

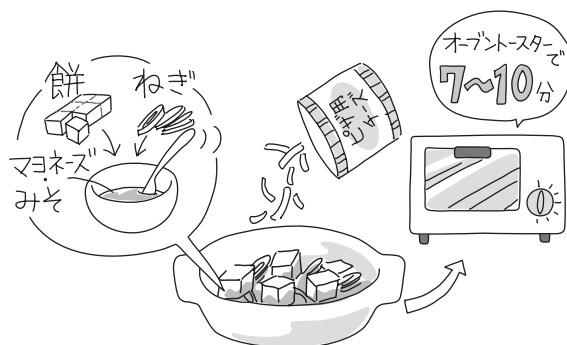
ご飯1杯と切り餅2個がほぼ同カロリー。餅はゆっくり消化吸収されて、エネルギーに変わる腹持ちが良い食品です。餅のたんぱく質とチーズのカルシウムで栄養満点、作るのもカンタン。ぜひお試しください。

【材料：2人分】

切り餅4個、長ねぎ1/2本、ピザ用チーズ60g、
オリーブ油少々、調味料A(マヨネーズ大さじ4、
みそ大さじ1)

【作り方】

1. 餅は6等分に切る。ねぎは薄切りにする。
2. Aに餅とねぎを入れて、よくかき混ぜる。
3. 油を塗った耐熱皿に2を入れ、チーズをのせて、オーブントースターで7~10分焼く。



イラスト・デザイン 武内 桂子