

# 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

2018年7月発行 第13号

NPO 法人「楽膳倶楽部」の会報『らくぜん』第13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

### ●「初心者向けパソコン教室」を開催

4月2, 4, 6日の3日間、基礎から学べるパソコン教室を開きました。5月からは各自のペースに合わせた個別対応ができるようになりました。

### ●ママカレッジ「セルフリフレクソロジー講座」

5月15日(火)、上記講座を開きました。リフレクソロジーとは、人の身体全体が足に縮小され地図のように映し出されているという考えのもとその部分に刺激を与え、体調を改善する療法です。

### ●「NPO 法人 楽膳倶楽部」の総会を開催

総会が5月19日(土)11時から、旭町ハウスで開催されました。2017年度の事業および決算報告、2018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。役員改選では6人の理事(清宮、飯島、大隅、西、藤吉、雪田)と代島監事が再任され、新たに小林久美子氏が理事に選任されました。

### ●「シャンソン教室」(第1回)が始まりました



5月27日(日)、シャンソン歌手の萩原恵子さんを講師に招いて、シャンソンの歌の背景や歴史、歌手の裏話などをお聞きしました。「パリの屋根の下」、「パリ祭」を合唱。コーヒー、ケーキ付きの「シャンソン教室」にぜひお越しください。

### ●『カンタン自分ごはん』が紹介されました

6月1日(金)、練馬区の「シニアナビねりま」から出版についての取材を受けました。区のHPから「サポーター体験記」をご覧ください。

## 今後の活動予定

### ●『カンタン自分ごはん』料理教室(第6回)

本のレシピを教材に教室を開いています。

- ・日 時 7月9日(月)10時~13時
- ・場 所 光が丘区民センター 2階調理室
- ・参加費 800円

### ●「地域ふれあいらくぜん夏祭り」を開催

8月5日(日)の15時から19時まで、旭町ハウスで夏祭りを行います。当日は、生ビール、焼き鳥、かき氷などの販売やヨーヨー釣り、アフリカの音楽とお話など、幅広い世代に楽しんでいただけるよう企画中です。

### ●「らくぜん寄席」のご案内

今年も9月30日(日)11時~12時の予定で、「らくぜん寄席」を開催します。講師は昨年と同じく「桜台落語ネットワーク」のポットさんはじめ3人の方です。今回は軽食付きで一人300円の木戸銭をいただくことになりました。



ステップ1, 2, 3で  
『カンタン 自分ごはん』

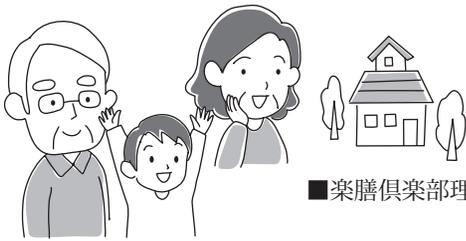
### ●清宮 百合子 編著

- ・B5判並製 48ページ
- ・全ページカラー
- ・頒価 500円
- ・NPO 法人 楽膳倶楽部 発行

本書は一人暮らしの高齢男性を対象とした、おいしくて簡単に作れる「自分ごはん」の料理本です。カンタン、おいしい、体に良いがコンセプト。どこにもある食材や調味料を使って、カンタンにできる料理を1, 2, 3のステップで説明。その手順はイラストでも紹介しています。余り食材を使ったレシピや気になるカロリーも表示。

料理初心者の社会人や学生、独立して生活を始める方たちにもお役に立つ、必携の料理本です。

# 高齢者から子どもまで 共生できる施設づくりを



■楽膳倶楽部理事・俳句の会  
飯島 妙子

清宮理事長との出会いは、私が富士見台の商店街で始めた「とちの木」を開いていたときのことでした。この店では障害者の作業所で作った製品を全国から集めて販売していました。

お店を始めたきっかけは、障害者のことを多くの人に知ってもらいたいことと、一緒に働く仲間を作りたいとの思いで、お茶も飲めるお店として始めたのです。

## ●共通の「思い」が重なり活動を始める

清宮さんの「食」を通じて地域の高齢者を支援したいという思いと、私たちの、高齢者も、障害者も、子どもも一緒に施設を作ればという思いがあったため、共同して活動できないものかと考えていました。

そんな折、2007年に中古の民家を手に入れることができました。そこで清宮さんの「楽膳倶楽部」が、高齢者が自立した生活が送れるように支援する「食のほっとサロン」を始めることになり、私たちも週一回お手伝いをするようになりました。

その後、私たちは障害児の「放課後デイサービス」を近くの別棟で始めましたが、今の行政は高齢者、障害者、子どもの福祉は、それぞれ別々の法律で動いており、なかなか一緒に運営することはできませんでした。

2011年、清宮さんは旭町に拠点を移し、私たちは別々の活動をするようになりました。この年の3月に「東日本大震災」があり、避難してきた福島の方がたに半年ほどこの施設を使っていたできました。

## ●かねてからの「思い」が実現に

個人でグループホーム等を始めるのは大変難しく、2014年に社会福祉法人「未来ねりま」に施設を譲りました。結局、「食のほっとサロン」を行っていた場所は、現在は社会福祉法人「未来ねりま」となり、1階、2階は「障害者就労支援事業所」の作業所、3階は障害者のグループホームに生まれ変わりました。

2008年に「医療法人社団健志会 あんしえる」を設立し、今年10周年を機に別棟を建て替えることになりました。来年からは従来から行っていた「放課後デイサービス」を1階で、2階は「児童発達支援事業」が行われます。これで障害者の幼児、学童、成人までの一貫した施設が完成することになりました。

私たちが描いていた「富山型」といわれる、高齢者も障害者も子どもも共生できる場所にはなりませんでしたが、清宮さんの「食」を通じた地域との福祉交流事業と、今後も何らかの形でかわって活動して行けたらと思っています。

## 老化を防止する健康レシピ

### トマトのチーズ焼き

小林 久美子

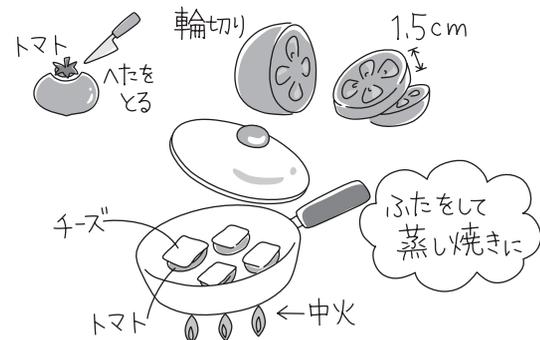
トマトの赤い色の成分リコピンは、抗酸化作用があり老化防止に効果があります。生で食べることが多いトマトですが、加熱すると旨みが増し、リコピンの吸収率も高まります。もう一品ほしいときなど、簡単に作れます。

#### 【材料：2人分】

トマト2個（300g）、オリーブ油小さじ2、  
とろけるチーズ2枚、粗びき黒こしょう少々

#### 【作り方】

1. トマトはへたをとり、横に1.5cm厚さの輪切りにする。
2. フライパンにオリーブ油を入れ、トマトにチーズをのせ、ふたをして中火で蒸し焼きにする。
3. チーズがとけてきたら、黒こしょうをふる。



イラスト・デザイン 武内 桂子