

らくぜん

題字 清膳会 竹内 富雄

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

2015 年 6 月発行 第 1 号

NPO 法人「楽膳倶楽部」の会員の皆さまに会報「らくぜん」の第 1 号をお届けいたします。
「らくぜん」は、楽膳倶楽部の活動内容を紹介し、情報を共有することによって会員相互の親睦を深めていくことを目的にしています。

*

*

*

楽膳倶楽部は「食」を通して地域の方々の福祉全般に貢献するために 1998 年にスタート、現在、次の 4 つの活動を行っています。

食のほっとサロン

「食のほっとサロン」には、地域の小学校の家庭科室を使って、みんなで調理して会食する「ランチパーティー」と、旭町ハウスに集まりスタッフが作る料理をみんなで会食して団らんする「らくぜん」があります。どちらもおしゃべりしながら食事を楽しみ、世間話や健康の話を和気あいあい笑顔で語りあっています。



男性の料理教室

「男性の料理教室」には「清膳会」と「百膳会」の二つの教室があります。料理好きの男性が集まり、家族の笑顔を見たくて腕をふるう料理教室です。各班に女性スタッフが 1 名ついて調理のお手伝い。

慣れない手つきで調理をしていた人たちが、いつの間にか「料理の達人！」を夢見て料理作りを楽しんでいます。



配食サービス

住み慣れた町でいつまでも暮らしていきたいという高齢の方や体の不自由な方にお弁当の配達をしています。

スタッフはすべてボランティア。食事を楽しみに待っている方の笑顔を思い浮かべながらのお弁当作り。スタッフ一同、「おいしい」と言ってもらえるのが何よりの喜びです。



相談情報ひろば

不安に思っていることを聞いてほしい、こんな情報がほしいなど、地域の方々の困りごとの手助けをしています。みなさんの“たまり場”としての活用のほか、お楽しみ教室や各種イベントを企画。現在、「パソコン教室」、「初心者健康麻雀教室」、「スマホ・タブレット教室」、「夜の談話室」などを開催中。



会報の発行にあたって

楽膳倶楽部理事長 清宮 百合子

月 2 回の「ランチパーティー」から始まった楽膳倶楽部も今では 4 事業、100 人を超えるメンバーがいます。自分が参加している活動は知っていても、他にどんな活動があるのかよく知らないという方が多いようです。

このたび念願だった会報を発行できることになり、楽膳倶楽部の活動について皆さまにより知っていただき、関心を持っていただく一助になればと思っています。

会報の仕上がりはいかがでしょうか。ご意見、またお手伝いの申し出をお待ちしています。

食のほっとサロン「ランチパーティー」 生きる基本は食事です！

柗木 テル

いまから17年前、楽膳倶楽部主催の「楽しいお膳、楽しくご飯を食べる」に惹かれ、参加することになりました。いまはすでにIMA3階の東京電力テプコプラザが会場でした。

テプコにはキッチンと和洋中の食器もそろっていて、使い勝手も良く、定員16名のうち半数はお客さま、あとは料理を作るスタッフという構成で始まりました。

食後はお客さまで、NHK文化センターで折り紙の講師をされていた秋山豊子先生からいろいろな折り方を教えていただいたり、その他のお客さまからも戦争体験の話、起業家の方の体験などを聞くことができ、人生経験が豊かな方がたと出会えた貴重な時間でした。

私はスタッフとしての仕事のほかにテプコ会場を予約する担当をしていました。会場の予約は抽選ではなく先着順で決まるため、毎月1日は朝9時頃からテプコ東側の入口前に並びました。そこ



(左側：柗木さん)

は外階段にあるため、冬の寒い日も、夏の暑い日も通い続け、テプコが無くなる日まで担当してきました。

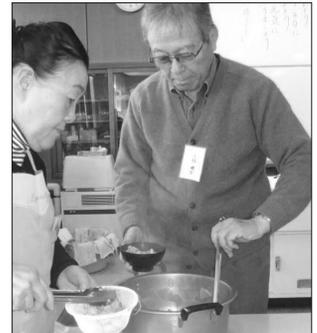
生きる基本は食事だとこのごろ強く感じます。

これからも楽膳倶楽部で体験したことを思い出しながら、できるだけ手作りの食事を楽しんでいきたいと思います。

食のほっとサロン「らくぜん」 気楽に会話ができる場所

代島 廣一

旭町ハウスの「食のほっとサロン」は、木曜日、月4回開かれます。会場は、民家の1階。昼食のお弁当を作るスタッフが、朝から調理に取りかかります。10時半には、配食のお弁当ができ上がり、配達スタッフによって予約の家に届けられます。続いて「食のほっとサロン」の昼食が用意されます。



(右側：代島さん)

正午前、「食のほっとサロン」参加の皆さんがやってくると、会場は、にわかに賑やかになります。十数人がテーブルを囲み、懐かしのメロディの合唱、お口の体操に続いて昼食。おかずがお重に色どりよく盛りつけられ、おいしさも格別と皆さんに好評です。

参加者の川口典子さんは、この会の魅力について「皆さんと気楽にお話ができること、それに料理の作り方も勉強になります」と語っています。

情報コーナー

楽膳倶楽部 総会開催

去る5月9日、19人の会員出席のもと旭町ハウスで総会が開催されました。

長年理事を務められた河本、柗木、松本の3氏が退任され、新理事は清宮、飯島、雪田、藤吉、西の5人体制、監事は代島が選任されました。

今年度の活動計画は、4つの基本活動の他、会報の発行、旭町ハウスの改修、事務委託、農業祭や地区祭への参加検討等を予定しています。

毎月11日、ダイエーの買い物レシートを 楽膳倶楽部の投函ボックスへ

ダイエー（イオングループ）では、毎月11日、買い物で受取る黄色いレシートを、「投函BOX」内の登録ボランティア団体の箱に投函すると、店では、集まったレシートを団体ごとに集計し、年2回、合計金額の1パーセント相当額を物品で寄付する制度を実施しています。

IMAダイエー店では、地下1階の上りエスカレーター脇に「投函BOX」があり、そこに楽膳倶楽部専用の箱があります。皆さんの投函ご協力をよろしくお願いします。

