

# 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

2015年9月発行 第2号

NPO 法人「楽膳倶楽部」の会報「らくぜん」第2号をお届けいたします。8月までの活動報告や今後の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

### ▶講演会「飲み水と健康」

8月6日、土支田創生苑理事長で医学博士の岩城隆昌先生からお話を聞きました。今後も健康について幅広い視点からお話をいただけるそうです。

### ▶旭町ハウスの修繕

今年度の「赤い羽根」の助成金を活用して、旭町ハウスのリフォームを行いました（8月17日完成）。ぜひ一度ご覧ください。

### ▶「食のほっとサロン」でシャンソンを

「食のほっとサロン」では昼食時に合わせミニ講座を開いています。2月に引き続き「NHK みんなの歌」の元プロデューサー川崎龍彦さん（後出）の素敵なお話を聞きながら美味しいワインをいただける楽しい時間です。7月には大正琴の演奏会も行いました。

### ▶「配食サービス」のチラシを印刷

配食事業の拡充を図るためチラシを2,000部印刷し、光が丘団地周辺の住居に配布しました。少しでも売上げが伸びるよう、会員皆さまのご協力をお願いいたします。

## 今後の活動予定

### ▶講演会「認知症の正しい理解と予防をめざして」

鈴木先生のお話はわかりやすいといつも好評です。

・日時 9月28日（月）14:00～16:30

・場所 光が丘区民センター5F集会1

・定員 40人（申し込み順） 入場無料

・講師 東京都健康長寿医療センター 鈴木宏幸

### ▶「楽しんで学ぶ高齢期の住まい方」

ゲーム形式で老後の住まい方を考えます。

・日時 10月29日（木）13:30～15:30

・場所 練馬区旭町 1-31-4 旭町ハウス

・定員 20名（申し込み順） 入場無料

・講師 NPO 住環境ネット / 早めの計画 西 和彦

### ▶シャンソンコンサート

川崎さんの歌声をオーストリア 1000年祭に世界限定 12台の特別モデルとして制作されたグランドピアノの音色とともに楽しみください。

・日時 12月5日（土）開演 13:30～15:30

・場所 光が丘美術館（練馬区田柄 5-27-25）

・入場料 会員 1,000円、一般 1,500円

・演奏者 歌：川崎龍彦、ピアノ：吉川正夫、

MC：こんのひとみ

## 情報コーナー

### 2014年度会計報告（2014.4.1～2015.3.31）

5月9日の総会で承認された会計報告です。

	(単位千円)
収入	6,249
前年度繰越	962
事業収入	4,444
助成金	704
会費	96
寄付、雑収入	42
支出	4,750
事業支出	4,247
管理費	504
次年度繰越	1,499

### 楽膳倶楽部の活動案内

■「ランチパーティー」（第1, 3, 4土曜日）

10時～13時

■「らくぜん」（毎木曜日）11時～13時

■「相談情報ひろば」（毎木曜日）

・夜の談話室 ・初心者健康麻雀教室

・パソコン教室 ・スマホ・タブレット教室

■「男性の料理教室」

・「清膳会」（第1火曜日）

15時30分～18時30分

・「百膳会」（第4火曜日）

13時～16時



## ■相談情報ひろば

### 「夜の談話室」に来てみませんか？

郷原 大作

今月も「夜の談話室」が開かれる第4木曜日がやってきました。夕暮れ迫りくる光が丘公園を横切り、午後6時頃、旭町ハウスに到着します。

会費500円には、料理と缶ビール1本分の料金が含まれています。季節の野菜を活かした創作料理などの大皿料理が5品ほど並び、食材の豊富さと、優しい味付けに驚かされます。ときには、旅先で採取した山菜の天ぷらや漬物が飛び入りすることもあり、旅の思い出とともにいただきます。

「夜の談話室」には幅広い年齢層の方が15～20人ほどが参加されています。ユーモアに富んだ話を聞きながらバラエティに富んだ料理に舌鼓を打ちます。もちろん静かにニコニコ笑顔で、ゆったりと過ごされている方もおられます。

自由な雰囲気、ゆったりとした時間が過ぎていきます。もう少しお酒を飲みたいと希望される方には、缶ビールやグラスワインなどをワンコイン100円でいただくことができます。

温かい雰囲気のなか、午後9時が近づいてき



ました。話はずきませんが、次回のお楽しみとして、そろそろお開きにしましょうか。

## ■配食サービス

### 仲間と一緒に弁当作り

荻原 枝折

軽い認知症を患っていた義母の介護をきっかけに、私も地域と関わっていきたくてという思いから夏の雲小学校での「ランチパーティー」に参加しました。それをきっかけにして、3年前から「配食サービス」の調理スタッフとして、毎週水曜日に働いています。



朝9時、旭町ハウスでお弁当作りが始まります。私は仲間と一緒に協力し合いながら、配食する時間に間に合うように動きます。手を休めずにおしゃべりしながらの調理は、私の楽しい時間になりました。週に一度のこの仕事は、いまでは生活のリズムにもなっています。

また、ここでの弁当作りは料理の知識を深め、新しい発見の場にもなっています。清宮さんのアイデア、ちょっとした工夫が美味しい料理になるコツを覚え、それをわが家で作ってみます。料理教室で習うよりもよほど実践的。砂糖や味醂の使い方、美味しいだしのととり方も教わりました。

配達が終わって、後かたづけが済んだ後、仲間と雑談しながら「まかない料理」を食べるのは、とても楽しい時間です。

## 夏の終わりのヘルシーレシピ

### 冬瓜と桜えびの煮物

清宮百合子

冬瓜は、夏の間体にたまった熱と水分をとってくれます。低カロリーの食材でビタミンCが豊富。風邪の予防にも効果があります。淡泊な味ですので、鶏ひき肉でそぼろかけにしても美味しくいただけます。

#### 【材料：2人分】

冬瓜 250g、桜えび 10g、だし汁 250cc、調味料（味醂大さじ1、薄口醤油小さじ2、酒大さじ1）、水溶き片栗粉（片栗粉小さじ1、水小さじ2）

#### 【作り方】

1. 冬瓜は種とわたを取り、皮をむいてひと口大に切り、ゆでる。
2. 鍋にだし汁、桜えび、冬瓜、調味料を入れ、冬瓜が透き通るまで煮る。
3. 煮汁に水溶き片栗粉をまわし入れ、とろみをつける。

