

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

2016年3月発行 第4号

NPO 法人「楽膳倶楽部」の会報『らくぜん』第4号をお届けいたします。2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。

2月までの活動報告

●秋の紅葉狩り（日帰りバス旅行）

11月21日、22名の参加を得て、国営ひたち海浜公園へのバス旅行を行いました。バラやイソギクがシーズンで、昼食は海の幸を堪能し、車中では幹事の田中さん発案のゲームを楽しみました。

●各部で忘年会&クリスマス会を開催

12月1日の「清膳会」の忘年会を皮きりに、15日「百膳会」、17日「ほっとサロン」、19日「ランチパーティー」、24日「夜の談話室」。朗読劇ありアコーディオン演奏あり、アルコールも入って楽しい宴が続きました。

●シャンソンコンサート

12月5日、川崎龍彦さんのコンサートが光が丘美術館で開催されました。ピアノ吉川正夫、歌とトークこんのひとみさんと、会場は満席でした。特筆すべきは清宮理事長が勉強中のシャンソンを披露され、盛大な拍手を受けました。

●新年会で楽しいひととき

1月15日、「木曾路」谷原店で恒例の新年会を開催。クイズでは一番早起きの人、残りの歯の数が多い人、毎日1万歩歩く人、毎日飲む薬の量が多い人、孫の多い人に景品が贈られました。



●ランチパーティーで高校生が生演奏

2月20日、都立光丘高校の吹奏楽部の生徒さんが、ランチパーティーで生演奏。「大江戸捜査網のテーマ」、「明日があるさ」など、懐かしい曲を演奏してくださいました。

今後の活動予定

●「らくぜんふれあい広場」を開催

3月13日（日）、地域との交流を図る「ふれあい広場」を午前10時から楽膳倶楽部の旭町ハウスで行います。今回、「光が丘パパの会」（下記参照）のご協力を得て「餅つき大会」を開催。お孫さんと一緒にぜひご参加ください。当日はその他に「絵本の読み聞かせ」（10時半からと13時からの2回）や「風船アート」（11時半からと14時からの2回）も行います。

◎出店：やすらぎの杜（手作りパン・お菓子）、サンライズ（食品）。餅ワンパック、豚汁、コーヒーが各100円。餅つきは事前にお申込みください。

●総会を開催します

楽膳倶楽部はNPO法人として年1回、会員による総会を開きます。今年の総会は5月14日（土）を予定しています。

光が丘パパの会

<http://www.hikarigaokapapa.com/>

佐藤 聖太郎

「光が丘パパの会」は「イクメン」という言葉と現実のギャップに悩むパパたち、そしてそのご家族を対象に「まずはパパ自身が笑顔に」という切り口でイベントを実施している団体です。

このたび「地域交流の場」と「料理」という魅力をお持ちの楽膳倶楽部さんの協力で、2月28日に「パパと子、初めての料理教室」を開催しました。「光が丘パパの会」は、今後もより多くのパパ、そしてご家族が笑顔になる場を提供していきたいと思っています。



■配食サービス

駐車違反だけは… 神様にお願い!

板谷 泰司

週3日の野球だけでは体力があまり気味だったので、2014年7月に高齢者相談センターへ行ったところ、楽膳倶楽部の「配食サービス」を紹介されました。



事務所を訪れ最初に目にしたことは、お弁当を用意する手際が良く、動きは台所とテーブルの間を泳ぐがごときであり、ときには大声で的確な言葉が飛び交い、一瞬務められるかなと思ったほどでした。あとで少数精鋭での作業だとわかり、なるほどと納得したものでした。

配食は水曜と金曜に自動車で光が丘団地を中心としたエリアを担当していますが、安全運転と駐車違反にならないよう、出発するときいつも神様にお願いしています。

最初はどうのような言葉をかけたら良いのか気をもんだり、慌てていたときには隣の家のドアホンを押したこともありました。もちろん、すぐに気づいて脱兎のごとく逃げました。

あるとき、年配の方から「お元気ですね」と声をかけられ怪訝な思いで帰宅し、洗面所の鏡を見ると年寄りが写っており、私に「頑張れ!」と書いていました。

■男性の料理教室「清膳会」

料理でつながるいい笑顔

西 明子

清宮先生にお会いしたのは8年前、「練馬区消費生活センター運営連絡会」の食グループで活動していた折に、料理教室の講師としてお願いしたのがきっかけでした。

常々、男性も自分の食事をまかなえる腕を身につけることが本人も周りの人にも合わせとを考えていましたので、2009年9月から男性の料理教室「清膳会」のお手伝いをさせていただくことになりました。

光が丘区民センターで開かれる料理教室は、毎月第1火曜日の16時からスタート。料理のデモンストラーションのあと、班ごとにスタッフがついての実習、会食となります。私の属す班は、2007年から「清膳会」に参加され、日々の生活でも料理をなさる上級者ぞろいの方々。ですから、お役に立てるところは少ないのですが、清宮先生が毎回新しく、作りやすくて美味しいレシピを提案して下さいますから料理をいただくのが楽しみです。

社会で活躍されてきた見識の高いシニアの皆さまと食事をしながらの語らいは、有意義で、嬉しいひとときです。



春のうららの健康レシピ

菜の花と油揚げのニンニク炒め

清宮 百合子

これから旬の菜の花は、抗酸化作用のあるカロテンを豊富に含み、老化防止、免疫力アップに効果があります。アレルギー症状のある方は、免疫力を高めて花粉症を予防しましょう。

【材料：2人分】

菜の花 1/2 束、ニンニク 1/2 片、油揚げ 1 枚
調味料（酒大さじ1、醤油小さじ1、塩こしょう少々）
サラダ油大さじ2

【作り方】

1. 菜の花は長さを半分に、油揚げは15ミリ幅に切る。
2. 中華鍋にサラダ油をひき、みじん切りにしたニンニクを炒め、香りが出たら油揚げを加えて炒める。
3. 菜の花を加えて炒め、調味料を入れて味を整える。



イラスト・デザイン 武内 桂子