

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

2017年12月発行 第11号

NPO 法人「楽膳倶楽部」の会報『らくぜん』第11号をお届けいたします。今号は11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。

11月までの活動報告

●ママカレッジ（第3回）

9月19日、旭町ハウスで「天災！ その時あなたの家族を守るには」と題して、被災時の食事作りの実習をしました。赤ちゃんの盛大な泣き声をバックに、お母さんたちは熱心に話を聞き、実習しました。ご飯、ひじきの煮もの、サバカレー、きなこ餅などをポリ袋調理で作り、みんなで試食しました。

●「着物リメイク教室」がスタート

10月から始まった上記教室では「ベスト」作りが第1作でした。緊張した面持ちではさみを入れていましたが、12月にお披露目できる予定です。

- ・日 時 第2火曜日 13時～15時（原則）
- ・会 場 旭町ハウス2階
- ・参加費 500円

●「らくぜん寄席」を開催

10月8日（日）の11時から12時まで、初めての試みとして「らくぜん寄席」を開催しました。講師は「桜台落語ネットワーク」のボランティア3人が出演。「番町皿屋敷」、「目黒のさんま」などの出し物で笑いをとり、好評でした。参加者は19名。旭町ハウス1階のテーブルの上に赤い毛せんを敷いて高座を作り、雰囲気を出していました。終了後、講師と参加者で“ほうとう”を食べながら意見交換。新年会でも落語を聞かせていただけることになりました。



今後の活動予定

●「新年会」のご案内

- ・日 時 2018年1月12日（金）12時から
- ・会 場 「木曾路」谷原店（送迎バスあり）
- ・会 費 3,000円

●楽膳倶楽部20周年記念講演会

東北大学医学部教授でスマートエイジング協会の講師でもある瀧靖之先生に、記念講演をお願いすることになりました。脳の画像研究で活躍中の先生に、画像から見た健康長寿の秘訣のお話をさせていただきます。大ホールですので、大勢の方にお声かけくださるようお願いいたします。

- ・日 時 平成30年2月26日（月）13時半
- ・会 場 光が丘 IMA ホール
- ・テーマ 「健康脳で、人生100年時代を生きる！」
- ・講 師 東北大学教授・加齢医学研究所 瀧靖之先生

- ・参加費 無料

●20周年記念 出版本の進捗状況

記念出版のレシピ本は書名や体裁が決まり、来年1月の発行に向けて編集作業を進めています。

- ・書名 『ステップ1,2,3でカンタン自分ごはん』
- ・体裁 B5判、48ページ、全ページ・カラー

本書は、誰にでも簡単に作れるレシピ集として一人暮らしの高齢者を主対象に企画されたものですが、年齢に関係なく、料理作りの初心者の方にもぜひ読んでいただきたい1冊です。

ご協力ありがとうございました！

光が丘のイオン練馬店では毎月11日、黄色のレシートを楽膳倶楽部の投函ボックスに入れると総額の1%が還元されます。5月からの4か月間で34,500円が還元され、スリッパ、箸、乾物を購入しました。今後も皆さまのご協力をお願いいたします。

楽膳倶楽部は セカンドライフの入口



■「みんなで歌いましょう」・他
月岡 昌人

私は6年前まで近県の地方都市に住んでいましたが、ご縁があって光が丘に引っ越して来ました。光が丘は花と緑にあふれ、イベントも多く楽しい街です。徒歩で生活できることが何よりも気に入っています。

●新しい出会いを求めて

私は都内に勤めるサラリーマンでした。団塊世代で趣味はゴルフ・麻雀・カラオケという、典型的な仕事人間でした。2年前リタイアし、新しい出会いを求めていたところ「百膳会」を知り参加しました。これからは男子も厨房に入り、自分の食事を賄えるようにしようと思ったのです。仲間と作った料理を味わいながら雑談することも楽しいひと時です。そういった話題の中から地域の情報が得られ、とても参考になります。

「らくぜん句会」もそこで知りました。句会に参加すると四季の移ろいや人生を意識するようになります。俳句は自分史を作る気持ちで句作しています。

●歌は気持ちを若返らせる効果も

句会と同じ第三日曜日の午前11時から「みんなて歌いましょう」という会があります。私は歌うことも好きなので、試しに参加してみました。参加者はシニア世代を中心に8人。男性は私一人で気恥ずかしい思いでしたが、清宮先生がその場の雰囲気を上手に作ってくださいます。

歌集から一人ずつ歌いたい曲名を選び、一緒に歌います。ピアノ講師の佐々木優紀先生がキーボードで皆さんの音程に合わせて伴奏してくださいます。曲目は季節にちなんだ唱歌や「いつでも夢を」、「翼をください」などの流行歌、フォークソングを20曲ほど歌います。

12時頃になるとお茶と軽食が振る舞われ、それをいただきながら「歌うと気持ちが若返り、青春時代を思い出しますね」とか「発声は姿勢が自然と良くなる」など、歌の話題で会話が弾みます。そして12時半になるとラストソング、「今日の日はさようなら」を歌って散会です。

楽膳倶楽部は、私にとってセカンドライフの入口です。料理、俳句、歌と、月に3回皆さんにお会いするのが楽しみです。



風邪を予防して体を温めよう！

みかんの皮と豚肉の炒め物

清宮 百合子

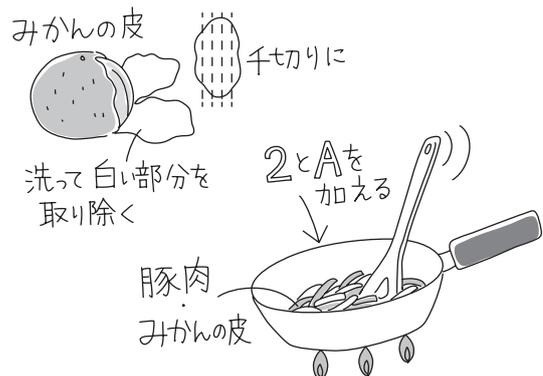
漢方で使われている「陳皮」は、みかんの皮を年数かけて干したものです。冬の乾燥時期にのどを守る働きもあります。無農薬のみかんが手に入ったら、皮を使ってチャレンジしてみてください。

【材料：2人分】

みかんの皮1個分、豚の薄切り肉160g、にんにく1片、生姜薄切り1枚、長ねぎ4cm、油大さじ1
A（醤油・酒各小さじ2、塩小さじ1/2）

【作り方】

1. みかんの皮は洗って裏側の白い部分を取り除き、千切りにする。豚肉も千切りにする。
2. 生姜、長ねぎ、にんにくはみじん切りにする。
3. 鍋に油を入れ、1を入れて炒め、2とAを加える。



イラスト・デザイン 武内 桂子