

# 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

2022年7月発行 第29号

NPO 法人「楽膳倶楽部」の会報「らくぜん」第29号をお届けいたします。新型コロナウイルス感染防止のため、予定された行事が延期や中止になりました。そのため今号も通常とは異なる内容で構成しています。

## 6月までの活動報告

### ●「NPO 法人楽膳倶楽部」の総会を開催

5月21日(土)11時から旭町ハウスで総会が開催され、正会員70名のうち書面表決30名を含め40名が出席。2021年度の事業報告・決算、22年度事業計画・予算、新役員として熊谷香苗、熊谷拓也、石崎千香子、続木厚子、関森真弓の5氏が全員一致で承認。理事は再任の清宮、大隅、小林、新井氏を含め9名体制になります。総会は今回も人数を絞って開催されました。

### ●パパ部は「パパランチ」を始めました

家で作れない辛くて美味しいものが食べたい！そんな軽い思いからパパ部の活動はスタート。これまで、汁無し担々麺、子連れでパンケーキと回数を重ね、参加者も少しずつ増えています。会食ができない昨今、参加されたパパたちからは、楽しかったとの声をいただき嬉しい限りです。今後は家族でバーベキューや野外炊飯なども計画中。参加希望の方は旭町ハウスまでご連絡下さい。



### ●ランチパーティーは和気あいあい

毎月第1、第3土曜日に行われるランチパーティー(参加費600円)は、地域の方がたが集まって食事とおしゃべりを楽しむ会です。6月4日の土曜日、「(株)御用聞き」のスタッフが、認知予防になるといわれる「指の体操」を指導。スタッフの声に合わせて指を開いたり閉じたり、なかなか難しそう。「御用聞き」は第1土曜日のみ無料



で「包丁砥ぎ」のサービスも行っています。

### ●ローズガーデンで焼菓子を委託販売

スプリングフェスティバル期間中の4月29日～5月29日の祭日および土、日曜日の期間、販売日限定でシフォンケーキとクッキーを委託販売しました。事前に注文数を受けて、販売日前日に製造・納品。販売員はローズガーデンの担当者です。シフォンケーキは人気商品で最初に売り切れるとのこと。納品した商品はすべて完売。7月のイベントの出店依頼もありました。

### ●「子ども食堂」に“足長おじさん”現る？

「子ども食堂」では、お弁当を1食200円で毎回100食ほどの注文を受けています。廉価だけに、品質の良いお弁当を作るには食材の調達が課題でした。そこに登場したのが「経営支援NPOクラブ」、関係する企業から野菜や米などを無償で送ってくれることになりました。まさに現代版「足長おじさん」です。これからもいただいた食材を使って、美味しい料理を作っていきます。

### ●イオン「幸せの黄色いレシートキャンペーン」

毎月11日に実施している上記キャンペーンは、受け取った黄色いレシートを、応援したい団体のボックスに入れると代金総額の1%がその団体に寄贈されます。昨年度は楽膳倶楽部へ53,600円が寄贈され、調理器具やプリンターのインク、乾物や缶詰などを購入することができました。皆さまのご協力に感謝するとともに、今後も応援をお願いいたします。

## 2022 年度からの新理事に就任しました！

### 活動を継続していくために努力

熊谷香苗

私は看護師として病院勤務する、二児の母親です。「らくぜんママ部」として子育て世代の仲間作りを目指し、活動しています。

楽膳倶楽部の素晴らしいところは、社会情勢の壁に直面してもなお、さまざまな分野の方が協力し対策を考え、方法を変え、活動を継続してきたところです。今後も活動を継続していくために、先輩理事の方がたのご指導をいただきながら、理事として精一杯努めたいと思います。

### 温故知新を胸に

熊谷拓也

今期から楽膳倶楽部理事を拝命致しました、熊谷拓也と申します。

楽膳倶楽部とは長男の出産後に妻を通して知ることになり、それからずっと家族でお世話になっております。今年に入り清宮さんからお話をいただき、光栄なことだと思い、喜んで受けさせていただきました。

さまざまなことが初めての連続で、戸惑うことも多くあると思いますが、温故知新を胸に精一杯努めさせていただきますので、よろしくお願いたします。

### 地域のつながりを大切に

石崎千香子

このたび、理事に就任することになりました。よろしくお願いたします。

練馬区民となってまだ数年ですが、地域につながりができたら素敵だなと思い、楽膳倶楽部に入会しました。

玄米粉のお菓子作りを中心に楽しく活動させていただいています。また、私は健康体操(ゆる体操)の指導員でもあります。皆さまのお役に立てたら幸いです。

### 介護業界の経験を生かして

続木厚子

このたび、楽膳倶楽部の理事を拝命いたしました続木厚子です。

清宮理事長主催の料理教室への参加をきっかけにお付き合いが始まり、昨年より「玄米プロジェクト」の一員としてお菓子作りやレシピ開発に参加し、楽膳倶楽部に関わることになりました。食に対する食欲さと介護業界での経験を、ここでお役に立てることができたらと思います。

### みんなの居場所になれば

関森真弓

私自身、親子カフェに毎週のように通ったり、「らくぜんママ部」の活動に参加することで、顔見知りやお友達も増え、楽膳倶楽部が居心地のいい第二のお家のようにになりました。

私たち子育て世代が、嬉しい、楽しいと思えるようなイベントの企画、子育てを1人ではなく地域で助け合ってできるように、多世代交流も増やしたいです。楽膳倶楽部がホッと落ち着く、みんなの居場所になるといいなと思ってます。

## 老化とがんを予防する健康レシピ

### なすのピリ辛香味だれ

小林 久美子

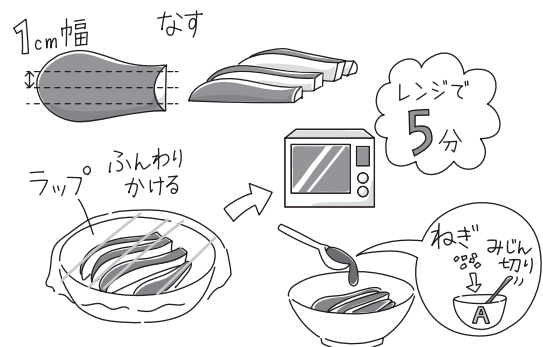
なすの旬は夏から秋。紫色の皮にはポリフェノールの一種であるナスニンが多く含まれています。ナスニンは抗酸化作用があり免疫力の向上やアンチエイジング、がん予防にも効果があるといわれています。

#### 【材料：2人分】

なす 2本、ねぎ 3cm、A（しょうゆ大さじ1、みりん・酢・ごま油各小さじ1、豆板醤小さじ1/3）

#### 【作り方】

1. なすは縦半分にしてから1cm幅に切る。耐熱皿に入れラップをふんわりとかけてレンジで5分加熱する。
2. ねぎはみじん切りにしてAと混ぜる。
3. 器になすを盛り2のたれをかける。



イラスト・デザイン 武内 桂子