

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10月発行 第30号

NPO 法人楽膳倶楽部の会報『らくぜん』第30号をお届けいたします。今号は9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。

9月までの活動報告

●4店舗合同のスタンプラリーを開催

コロナ禍でも子供たちに夏を楽しんでもらおうと、旭町の子供服店「コドモブティック」さんからの呼びかけで、7月23日、24日の2日間、近隣4店舗による合同のスタンプラリーを開催しました。それぞれの店舗に用意されたクイズに正解するとスタンプがもらえ、スタンプをすべて集めると、大きな宝箱の鍵を開けるヒントがあるとか。最後におもちゃのたくさん入った宝箱を開けて、みんな大興奮！ 両日とも夏日で汗だくになりながらも、みんなで協力して、クイズを考える姿がとても可愛らしく印象的でした。

●「らくぜん夏祭り」焼きそばが大好評！

スタンプラリーに合わせ、7月24日に「らくぜん夏祭り」を開催しました。ママ部で仕込んだ梅ジュースとパパ部が腕を振るって作った焼きそばを販売しました。初めてのママ部・パパ部主催による夏祭りだったので、混乱なく開催できるか少し不安でしたが、大きなトラブルもなく料理もとても好評で、「美味しくてまた買いに来ました」と戻ってきてくださる方もいたほどです。ママたちは交代で子供を見ながら、パパたちは暑い中での調理で大変でしたが、「美味しい！」の笑顔に疲れも癒されたようです。まさに食を通じて地域の子育て世代の絆が深まったと実感できた「らくぜん夏祭り」でした。



●旭町ハウスの庭にデッキを新設

ハウスの庭に木製デッキが新設され、1階床と同じ高さで利用できるようになりました。デッキには巻き上げ式の日よけシェードがあり、雨や日差しを遮ります。8月21日(日)には、その完成を祝い10人の理事が集まり、バーベキューパーティーを開きました。料理中に焼けた炭がデッキに落ち、煙を上げるハプニングがありました。

今後の活動予定

●第2回「らくぜんマルシェ」を開催

「食」をテーマに活動してきた楽膳倶楽部がそのネットワークを活かして、安全で安心な食材を扱っている方々に出店していただきます。楽膳倶楽部は玄米粉を使ったシフォンケーキやラスクを販売予定。遠く島根県や徳島県からも出店してくださいませ。

- ・日 時 11月26日(土) 10時～16時
- ・場 所 ココネリ3階 産業イベントコーナー

第2回『練馬終活フェスタ』を開催！

大隅 豊

10月2日(日)の10時から16時まで、練馬駅北口のココネリホールで、第2回『練馬終活フェスタ』を会場無料で開催します。

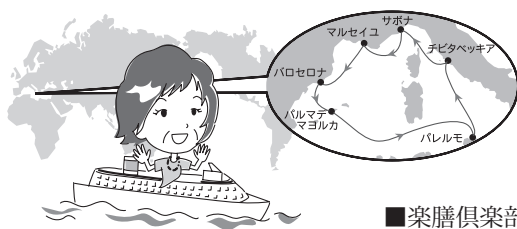
フェスタでは、加齢による身体や精神機能の不安について、フレイルサポーターのゆうゆう倶楽部さんが「いつまでも健康で生活するコツ」を紹介したり、認知症になってもグループホームで楽しく暮らしている人たちがいることを“きみさんち管理者”の志寒浩二さんがお話してくれます。

また、落語家の桂ひな太郎さん(練馬区在住)が終活落語「後見爺さん」を演じ、笑いの中から「終活」の大切さを教えてください。そして、後見制度で多くの事例を持つ区内の団体とのトークで、後見制度をわかりやすく解説していただきます。

お墓や葬儀のこと、老後のお金の問題、エンディングノートや相続・遺言書の作成法など、さまざまな「終活」問題をその道のプロと相談できるので、ぜひご参加ください。申し込みは楽膳倶楽部まで。

地中海クルーズ 豪華客船に乗って

旅のレポート編



■楽膳倶楽部 理事長
清宮百合子

8月4日、コロナ感染者数が東京で3万人を超える中、地中海クルーズへ出発しました。

コロナの中での海外渡航は事前手続きがとっても大変でした。最後の関門、成田での抗原検査に無事パスし、乗船港のチビタベッキア（ローマ）へ向けて出発です。

今回のクルーズはチビタベッキアを出発、モナコ、マルセイユ、バルセロナ、パルマデマヨルカ、シチリアのパレルモを回ってローマに戻ります。

●巨大客船コスタスメラルダ号に乗る

ドーハで乗り継ぎローマへ。そこからバスでチビタベッキア港へ。ほぼ1昼夜の長旅です。ヘトヘトになって港に着くと、そこに待っていたのは18階建てのマンションをいくつも載せたようなイタリア船籍のコスタスメラルダ号 18万3700トンです。

船にはスパ、ジャグジー、プール、ウォータースライダーはもちろんカジノにサーカスや劇場、バーと何でもそろっています。船首側、船尾側、中央部分と3か所にあるエレベーターホールには

それぞれ8基のエレベーターがあります。自分の部屋の近くのエレベーターに乗らないと、キャビンをどこまでも、ずーっと歩いて行かなければなりません。方向音痴の私は孫と一緒にないととても部屋に戻れません。

●旅の中で孫たちに伝えたいこと

船内は夏休みを家族で過ごすイタリア人、フランス人、スペイン人で賑わっていました。3世代、4世代の家族もいます。それぞれの国には固有の文化があるけど、人間の根本の感情、喜び、悲しみは変わらないということを孫たちに感じてほしい。いつか芽が出る種を蒔けていたらいいなと思うけれど、実も花もまだまだ先のことです。

連日の猛暑の中、イタリア、スペイン、フランスを回ってお国柄にも触れ、古い町の中を歩き、寄港地の観光と夜のフルコースを楽しみ、遊んでいるのって、なんて楽ちんだと思いました。

いろいろトラブルもありましたが、それも旅の思い出の一つ、次の旅に向けて“ちむどんどん”します。



●次回は地中海クルーズ「食のレポート編」です

疲労回復に効く健康レシピ

蓮根のつくね焼き

小林 久美子

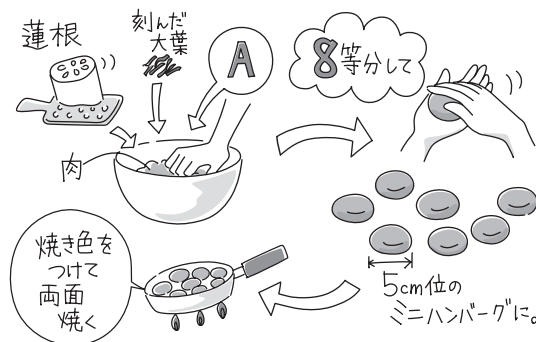
穴が開いている蓮根は「先の見通しがきく」と言われる縁起もの。蓮根のビタミンCはみかんの1.5倍で、でんぷん質に守られて加熱しても壊れにくく、疲労回復や免疫力を高める効果があります。

【材料：2人分】

蓮根・豚ひき肉各200g、大葉4枚、A（おろし生姜小さじ1、片栗粉大さじ1、塩少々）、オリーブ油大さじ1、ポン酢しょうゆ適宜

【作り方】

1. 蓮根は皮をむいてすりおろす。大葉は刻む。
2. 1と豚ひき肉とAをよく混ぜて丸くする。
3. 鍋に油を入れ、2を入れて焼き色をつけて両面を焼く。器に盛りポン酢をかける。



イラスト・デザイン 武内 桂子