

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

2023年1月発行 第31号

NPO 法人楽膳倶楽部の会報『らくぜん』第31号をお届けいたします。今号は昨年12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。

12月までの活動報告

●第2回「練馬終活フェスタ」は大盛況！

10月2日(日)、ココネリホールで「練馬終活フェスタ」を開催し、約200名の方々が来場されました。認知症になった人が住むグループホームの紹介では、実際の暮らしぶりを写真で紹介し、手続きなどが難しい成年後見制度については落語家の桂ひな太郎さんに『終活落語 後見爺さん』という演目でお話しいただき、落語を楽しみながら制度への理解を深めることができました。会場ではブースごとに「老後資金の問題」、「エンディングノートの作り方」、「相続や遺言書」、「お墓や葬儀」などの相談窓口があり、関心のあるテーマだけに多くの人が集まっていました。



●「NPO 法人楽膳倶楽部」臨時総会を開催

11月10日(木)、旭町ハウスで臨時総会が開催され、正会員53名のうち書面表決を含め、46名が出席し定款の改訂が行われました。役員任期の伸長・短縮規定を加え、表決および委任は書面のみから電磁的方法も可能となりました。

●らくぜんマルシェに「ねり丸」が来場！

11月26日土曜日、ココネリの産業イベントコーナーで「らくぜんマルシェ」を開催。今回は「食」に特化して、生産者の熱い思いを大勢の人に知ってもらおうと企画。有機野菜や地方の特産品を加工した食品など、区内外選りすぐりの12団体が出店。開店と同時に次から次へと入場して

ブースを回り、買い物を楽しむお客様。ねり丸に会いたいと、いつの間にか行列ができていました。会場内では親子連れや出店者が笑顔で、ねり丸と一緒にパチリ。雨模様の天気でしたが354人の方が来場、閉店間際までにぎわっていました。

●「農業祭」の野菜をいただきました

11月19、20日に「JA東京あおば農業祭」が光が丘公園で行われました。雨の最終日、ボランティアの学生の協力を得て、農業祭の「宝船」を解体・仕分けして野菜を引き取り、「子ども食堂」参加家庭や高齢者に野菜を配布しました。

今後の活動予定

●「練馬つながるフェスタ」に参加します

2022年度の「つながるフェスタ」は昨年度同様、地域ごとの開催で始まり、ココネリホールでのフェスタは2023年3月に開催。コロナ禍のためココネリでの開催は3年ぶりになります。楽膳倶楽部は1月21日(土)に光が丘区民センターで開催するフェスタに「終活協働チーム」として参加、3月4日(土)のココネリホールでは、人気のシフォンケーキを販売します。

ハロウィンイベントを開催！

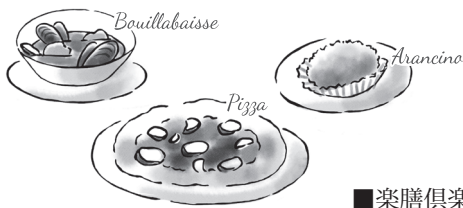
—「カフェほっこり」は営業中—

10月29日と30日の2日間、ハロウィンイベントを開催しました。ハロウィンは近隣店舗との合同企画で、思い思いに仮装した子供たちがたくさん旭町ハウスに来てくれました。初日はパパ部によるお好み焼きの販売、2日目はママ部によるフリマとキッズメイクを行いました。両日とも来てくれた子供たちには玄米粉ラスクをプレゼント。「カフェほっこり」は2日間営業しましたが、室内でお喋りを楽しんでいる方も多く、店名のように「ほっこり」とした雰囲気になっていました。

「カフェほっこり」は毎月第2土曜日の10時半から営業しています。玄米粉のお菓子とこだわりの飲み物がお楽しみいただけます。

地中海クルーズ 豪華客船に乗って

食のレポート編



■楽膳倶楽部 理事長
清宮百合子

私にとって旅に「食」は必須です。今回はマルセイユのブイヤベース、シチリアのアロンチーニ、ローマのピザが「食」の目的です。

●ブイヤベースとアロンチーニ

以前、マルセイユでブイヤベースを食べたとき、まず魚が出てきました。これを食べないとスープが出てきません。でも魚はボリュームがあるのでスープまでたどり着けませんでした。

ところが今回は山盛りいっぱいのバゲット、ニンニク、たらこペースト、そして大きな器にたっぷりのスープ。半分も飲まないうちにギブアップ。もう食べられないと言うと、お皿をいったん下げ、残ったスープと魚を再び煮込んだものを入れて戻ってきました。1人前というけれど日本人にはとても食べきれません。これをひとりで食べられるフランス人の胃袋はどれだけ大きいのでしょうか。

シチリアのレストランで頼んだアロンチーニは日本でいうライスコロッケ。思っていたのとは違い、カレーパンくらいの大きさで、中はチーズのものあり、牛ひき肉のミートソースみたいなもの

ありでしたが、自分で作ったもののほうがおいしいと思いました。

●ローマのピザは最高の味！

ローマでは最近流行っているという、発酵を2日間させるというピザを食べに行くため、街の裏通りを歩いてレストランを探し、これぞと思ったお店に入りました。

注文して出てきたピザの大きさ、そのおいしさと言ったら…。ピザは発酵生地でその上に茄子のソテーがたっぷり、その上にプロシュートがこれでもかと載り、さらにストラッチャテッラというモッツァレラと生クリームを混ぜたチーズがこぼれ落ちるほどに載せられています。

こんなにおいしいピザを食べたのは初めてでした。小麦が違う、チーズが違う、ハムが違う。イタリアのチーズ、ハムは本当においしいです。

食は固有の文化。その国の風土、歴史と切り離すことはできません。そこで育って作られたものをそこで食べるのが一番おいしいのだと、改めて感じた旅でした。



認知症予防にもなる健康レシピ

ブロッコリーと帆立の卵とじ

小林 久美子

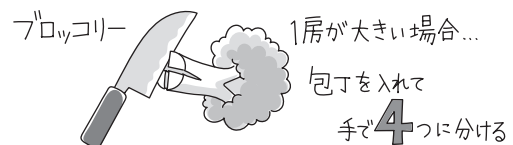
茎も食べられる栄養豊富なブロッコリー。栄養素の1つ葉酸は妊婦と同様にシニア世代にも重要。認知症予防や記憶力、思考力低下防止が期待されます。茎の皮は切り落として、短冊切りにして使いましょう。

【材料：2人分】

ブロッコリー 160g、帆立小1缶、A（水1カップ、酒大さじ1、塩小さじ1/2、胡椒少々）、
B（卵2個、水溶き片栗粉小さじ2）

【作り方】

1. ブロッコリーは小房にわける。
2. 鍋にAと1を入れて蓋をして煮る。野菜が軟らかくなったら帆立を汁ごと加える。
3. Bを回し入れ、蓋をして半熟状態にする。



イラスト・デザイン 武内 桂子