

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

2024 年 7 月発行 第 37 号

NPO 法人楽膳倶楽部の会報『らくぜん』第 37 号をお届けいたします。今号は 6 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。

6月までの活動報告

●「らくぜんマルシェ」を開催

4 月 6 日土曜日、四季の香ローズガーデンにて「らくぜんマルシェ」を開催しました。色とりどりの春の花が咲き誇る中、個性的で魅力的な 9 つの店舗が出店し、多くの方にご来場いただきました。玄米粉シフォンケーキは今回も大変好評で、販売から 2 時間で完売し、来場者からは買えずに残念だったという声が聞かれました。出店者同士の交流も盛んに行われ、また開催して欲しい、出店したいという声もいただきました。地域とのつながり作りに貢献できた有意義な一日でした。



●「食のほっとサロン」は大盛況

コロナ禍の期間は参加者が減っていた「食のほっとサロン」は、このところ参加者が増える一方です。美味しいと評判のお弁当は、お吸い物、デザート付き。フレイル予防活動の他、歌、手品などの余興も盛りだくさん。毎月第 1、3 土曜日の 11 時半から旭町ハウスで行っています。

●「NPO 法人 楽膳倶楽部」の総会を開催

5 月 18 日(土) 11 時から旭町ハウスで総会が開催され、正会員 54 名のうち書面表決を含め 43 名が出席。2023 年度の活動報告および決算、2024 年度の活動計画および予算、役員を選任が提案され、全員異議なく承認されました。

●イオンの「黄色いレシート」キャンペーン

今年も 38,700 円の寄付をいただき、乾物や缶

詰等の食材を購入しました。毎月 11 日にイオンで発行される黄色いレシートを、団体のボックスに入れていただくと総額の 1% が団体に寄付されます。今後ともご協力をお願いいたします。

今後の活動予定

●ママ部主催「フリーマーケット」

まだ使えるけど使っていない物を持ち寄って、必要な方にお譲りしませんか。出店料などの詳細は後日 SNS にて発表します。

- ・日 時 7 月 15 日、11 時～15 時
- ・会 場 旭町ハウス

●「お魚まるごと食育講座」のお知らせ

- ・日 時 7 月 27 日、10 時半～13 時半
- ・対 象 小学生以上(子どものみ) 8 名
- ・持ち物 上履き、バンダナ、お手拭き、筆記具
- ・会場/申込み 旭町ハウスまでご連絡ください
参加費無料。今回はあじの骨抜きに挑戦です。

「みんなで晩ご飯」は大忙し!

・3 人の女性が新たに参加しました・

新しくスタッフになったのは溝田久美子さん、中村ゆかりさん、船越八千代さん。ボランティアを始めたきっかけは 3 人それぞれだが、共通しているのは地域や社会とのつながりを持ち、多世代の人たちとの交流を大切にしたいという思いだ。最初とまどったのは家庭料理とは違う量の多さだったという。何しろ作る数がまったく違う。この日のメニューは肉じゃがと鶏肉のバンバンジー風だ。お米 27 カップ、57 人分のお弁当になる。キビキビと忙しく働く 3 人の姿には無駄がない。「みんなで晩ご飯」は毎週木曜日、旭町ハウスで行っている。



右から溝田さん、船越さん、中村さん

「らくぜん句会」

7周年によせて

■「らくぜん句会」講師
清水 余人

らくぜん句会7周年、おめでとうございます。

私は皆さんと7年間ご一緒してきましたが、所属する結社の先輩である松本案山子さんから、初心者ばかりの句会が立ち上がるので、手ほどきを頼まれたのが、この句会とのご縁の始まりでした。

●俳句は人生を肯定し、前向きに詠むこと

らくぜん句会は、旭町ハウスにおいて毎月第3日曜日の午後1時から3時まで行われます。毎回7、8人の参加で、短冊による投句、清記、選句について披講という流れで句会が進みます。俳句は庶民の文芸なので、肩書や経歴などは無関係に名前だけを呼び合って句会は成り立ちます。そこで、参加者は必ず俳号を名乗ってもらいました。長老の石爺さん、会のマドンナで席亭の百合さん、飄々とした酔人さん、外国暮らしが長いみきをさん、家族思いの風人さん、ダンディな淡々亭さん、いつも明るい小松さん、多趣味な幹事の頭散人さんなど、多士済々のメンバーが揃っています。

俳句は己の人生を詠みますが、日記と違って発表することが前提です。できれば前向きに明るく詠い、自分の人生を肯定することが原点です。コロナの期間は、投句だけの句会となりましたが、皆さん三密を避けて吟行しながら季節の移り変わ

りと、家族との関わり合いなどを楽しく明るく俳句を詠まれました。皆さんの俳句を読むこと、それと、句会報に掲載された皆さんの句に即応した先人の例句を探すことで、私自身たくさんの俳句を読んできました。読むことは詠むことに通じ、たくさんの学びがあります。3年前には自身第一句集を上梓しましたが、多くの俳句を読んだことが糧になっていることは確かで、らくぜん句会に感謝する次第です。

●合同句集の出版を計画

この7年で皆さんの俳句はその人生経験の積み重ねとともに、それなりの勉強の成果から随分進歩したと思います。この7年間でそれぞれ400句以上を投句されてきましたが、そこから30句を自ら選句して、このたび、合同句集を編む計画も進行しています。活字に残すことはとても大事です。子々孫々にまで残ることになるのですから。しかし、俳句に卒業はありません。長い余生を楽しむためにも、まだまだ気長に仲間と共に詠んでいきましょう。

次は、とりあえず10周年を目指していざいざ！



高血圧予防の健康レシピ

なすのトマトみそチーズ焼き

小林 久美子

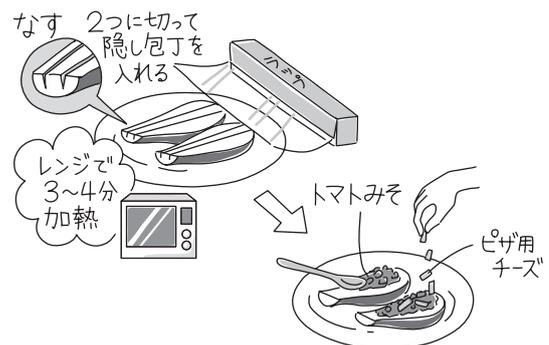
発汗で不足しがちな水分を補い、暑さでのほてりを解消してくれるなす。なすは90%以上が水分。栄養素のカリウムは体内の余分なナトリウムを排出する働きがあり、むくみの解消や高血圧予防に効果があります。

【材料：2人分】

なす2本、A（トマトみじん切り大さじ1.5、みそ大さじ1/2、砂糖少々）、ピザ用チーズ大さじ2

【作り方】

1. なすは切った面を上にして耐熱皿に入れる。ラップをしてレンジで3～4分加熱する。
2. Aを混ぜて、トマトみそを作る。
3. 1のなすに2を平らにのせる。上にチーズをかけてオーブントースターで焼く。



イラスト・デザイン 武内 桂子