

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

2025 年 4 月発行 第 40 号

NPO 法人楽膳倶楽部の会報『らくぜん』第 40 号をお届けいたします。今号は 3 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。

3月までの活動報告

●「味噌作り講座」を開催しました

1 月 25 日（土）、「さかな丸ごと食育」でおなじみの小島先生を迎え、上記講座を開きました。当日は朝からスタッフが豆を茹でて味噌作りの準備。参加された方々は先生の説明を熱心に聞き、楽しそうに豆をつぶしていました。9 月には美味しい味噌が出来上がる予定です。

●「餅つき大会」に代わり「おはぎ作り」を開催

悪天候で中止になった「餅つき大会」でしたが「とても残念です。次のイベントを楽しみにしています」などの温かい声をいただきました。そこで 3 月 8 日（土）に「おはぎ作りワークショップ」を開催し、とても好評でした。

●「地域活動マッチングイベント」に参加

2 月 25 日（火）、ボランティアをしたい方とボランティアを探す福祉団体をつなぐイベントがココネリホールで開催されました。来場者は自己



PR シートを持って興味のある団体のブースに話を聞きに行く形式です。楽膳倶楽部には 17 名の方が来訪されました。

●「練馬つながるフェスタ in 練馬」に出店

3 月 8 日（土）、ココネリ 3 階で開催されたフェスタでは地域活動に取り組む 33 団体がワークショップや自主生産品の販売をしました。「玄米工房らくぜん」は玄米粉で作った抹茶小豆など数種類のシフォンケーキを販売しました。

今後の活動予定

●「らくぜんマルシェ in ローズガーデン」

「食」にこだわりのある店が、新規も含め 10 店舗出店します。楽膳倶楽部も玄米シフォンケーキを販売します。

・日 時 4 月 12 日（土）10 時～16 時

・場 所 四季の香ローズガーデン

●みんなで楽しく「終活ボードゲーム」

終活に関心をもってもらえるように遊びながら体験できる「終活ボードゲーム」を開発中です。ゲームをしながら終活の第一歩が踏み出せます。この事業は令和 7 年度の「協働ラボ事業」に認定され、練馬区の助成を受けて行うものです。

●「NPO 法人 楽膳倶楽部」総会のお知らせ

楽膳倶楽部の総会が 5 月 18 日（日）、11 時から旭町ハウスにて行われます。議題は昨年度の決算と活動報告、今年度の予算と活動予定です。今回は役員の変更はありません。

「らくぜん句会」俳句集を発行！

—『らくぜん句会 七周年記念俳句集』—

2017 年 5 月から始まった「らくぜん句会」は、昨年 7 年目を迎え、それを機に「俳句集」を発行した。句会の師匠、清水余人先生が「俳句は履歴書」と言われるように、句会メンバー 7 人のそれぞれの人生に込めた思いが句集に綴られている。自選の 30 句は人生を肯定した句が多い。

句集は、清宮ゆり、村木石翁、西酔人、月岡風人、蓮沼みきを、一木淡々亭、大隅頭散人の面々だが、新たに関小松を加え、2 年後には「10 周年記念俳句集」の発行を目指しているという。「梅一輪香りて老ゆることもよし」（清水余人）。



今春、入学する君へ ママからのメッセージ

この4月に小学校へ入学するわが子へ、ママはどんな思いで送りだそうとしているのだろうか。いつもそばに寄り添い、幸せを願う気持ちはみな同じ。以下、愛情に溢れたわが子へのメッセージである。

困っている友達を助けられる子に

三木 紀子

凧太郎（りんたろう）、ついに憧れの一年生になれたね。小学校ってどんなことするんだろうってわくわくしてるよね。母ちゃんもドキドキだよ。

凧太郎のことだからボーっと考えごとをしていて、先生のお話をすぐに聞き逃してしまうだろうな。そんなときはこっそりお友達に「先生なんて言ってた？」って聞けるかなあ。困ったときに助けてくれるお友達がいっぱいできるといいよね。凧太郎も困っているお友達を助けられる子になってくれたらいいなと思うよ。

いろんなことを経験して、いろんなお友達と付き合いあって、たくさんの楽しいことを見つけてね。そしてそれを父ちゃんと母ちゃんにも教えてくれると嬉しいな。

小学校生活を一緒に楽しくしていこうね！

いろいろな経験がいつか役に立つ

関森 真弓

結架（ゆいか）もいよいよ小学生ですね。生まれたばかりの真っ赤な体で力いっぱい泣いてい

た小さな赤ちゃんの姿を今でも鮮明に覚えています。いつのまにかお話も上手になり、親子というより友達と会話している感覚になります。

あなたの良いところは周りをよく見ていて、小さな変化も気づくところ。手先が器用で集中力のあるところ。時に私も驚くくらいの決断力を発揮するところ。恥ずかしがり屋でモジモジするところもあなたの魅力です。

これからの学校生活で友達とかかわり、難しい勉強もたくさん学んでください。楽しいことも、つらいことも、その経験が大きくなったときに役立つことが必ずあるから。困ったときはいつでも相談してね。私はいつでも結架の味方です。

自分も周りの人も幸せにする人に

石田 雅子

絢音（あやね）、小学校入学おめでとう！

家族にも友達にも優しくて明るい絢音はいつも周りのみんなを元気にしてくれるね。だから小学校でもたくさんの友達と毎日笑顔で過ごせると思います。でも負けず嫌いなどころもあるから、きつとうまくいかないことや辛いこと、悩むこともたくさんあると思います。

そんなときは一人で抱え込まないで、パパやママがいつもそばにいることを思い出してね。何があってもパパとママは絢音の味方だよ。たくさん学んでたくさん遊んで、一生の宝物にできる時間を作って行ってね。大人になっても家族や友達はもちろん、自分のことも大好きでいてね。

信念と自信を持って突き進み、自分も周りも幸せにできる大人になってくれたら嬉しいです。

便通を良くする健康レシピ

たけのこと手羽先のオイスターソース煮

小林 久美子

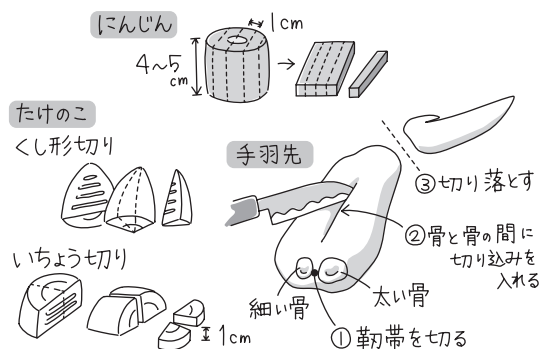
春を告げるたけのこ。「筍」の字は1旬（10日間）で竹になるという言葉が由来とされています。腸内環境の改善を促す食物繊維が豊富で、便通を良くする働きがあります。

【材料：2人分】

鶏手羽先6本、A（ゆでたけのこ・にんじん各100g、千切り生姜1片）、B（オイスターソース・酒各大さじ1、しょうゆ大さじ1/2、酢小さじ2）ごま油小さじ1、水2カップ

【作り方】

- 鍋に油を入れ、手羽の皮目を下にして並べて焼く。両面に焼き色をつけ、Aの野菜を入れて炒める。
- 1に水とBとを加え、蓋をして弱火で煮る。



イラスト・デザイン 武内 桂子