

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 10 月発行 第 42 号

NPO 法人楽膳倶楽部の会報『らくぜん』第 42 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

●玄米粉で作る「お菓子教室」を開きました

玄米粉はグルテンフリーなのでとても扱いやすく、難しいと思われるお菓子も気軽に作れます。このことを多くの方に体験してもらいたいと 7 月 12 日、旭町ハウスでお菓子教室を始めました。初回は基本のシフォンケーキのプレーン作り。ミニ 1 台分を作ってお持ち帰り。翌日が父の日だったので、皆さんリボン飾りをしてお持ち帰りされました。お菓子教室は毎月第 2 土曜日に開催しています。

●2つの老人施設で初のシフォン販売

日頃から付き合いのある SOMPO ケアさんの介護施設で、シフォンケーキを販売しました。7 月 20 日の猛暑の中、介護付き有料老人ホームの「そんぼの家光が丘」とサービス付き高齢者向け住宅の「そんぼの家 S 練馬土支田」での販売です。施設の方が事前に宣伝して下さったので、着いたときにはシフォンケーキの販売を待っている方もいらっしゃいました。皆さん明るく優しく迎えてくださいました。

●「終活ボードゲーム」ワークショップを開催

7 月 25 日の 13 時 30 分から約 1 時間半、光が丘大通り北の集会室で「終活ボードゲーム」ワークショップを開催しました。団地内に住む 10 名の方が参加し、ボードゲームの「すごろく」で楽しく遊びながら終活について学びました。参加者からは、多くの気づきがあって参考になったとの声をいただきました。また、ゲーム後の茶話会では、終活の経験談を披露される方もいて、和やかなひとときを過ごしました。

●「こどもフリマ」は学びの場です

8 月 7 日と 28 日に「こどもフリマ」を開催しました。売りたい物を集めること、値段付け、当日のお店の準備も子ども達だけで行いました。小学 1 年生から 6 年生までの子が出店し、おもちゃ、



洋服、手作りのキーホルダーなどが並びました。物の売買の面白さ、人とのやりとりの楽しさ、お金を得ることの大変さや大切さ、自分が良いと思ったものが他者にとっても同じではないことを学びました。お昼ご飯は 7 日はハンバーガー、28 日はジャージャー麺をいただきました。

今後の活動予定

●第 5 回「ねりま終活フェスタ」を開催します

恒例の「終活フェスタ」を開催します。医師の講演や高校演劇部の終活劇、終活に関するブース、物品販売などを予定しています。皆さまのご来場をお待ちしています。

・日 時 10 月 12 日 (日) 10 時～ 15 時半

・会 場 ココネリホール

●「練馬つながるフェスタ in 光が丘」へ出店

毎回盛況ですぐに完売になるシフォンケーキを地元の光が丘で販売します。当日は地域の活性化に取り組む他の団体も出店する予定です。

・日 時 10 月 18 日 (土) 13 時～ 15 時半

・場 所 光が丘 IMA「光の広場」

●「終活ボードゲーム」ワークショップの予定

「ねりま協働ラボ」事業では、区内に 8 か所ある「街かどケアカフェ」や町会のイベントで「終活ボードゲーム」のワークショップを開催します。また、10 月 12 日に行われる上記「ねりま終活フェスタ」でも PR を兼ねて行います。この事業は来年度も継続するよう申請中です。

光が丘パークタウンの誕生と 「100年団地」を目指して

筆者が居住する大通り北団地の入居者が40年を経て、何を考え、何を期待しているのか、アンケート等を通じて示された内容を団地の管理組合の40周年記念誌に沿って紹介する。

1——未来都市「光が丘パークタウン」の誕生

1980年代、ここ光が丘に「21世紀の未来都市」として光が丘パークタウンが誕生しました。日比谷公園の4倍の広さを持つ公園と12,000戸を超える都内最大規模の団地が整備されました。

団地ができる前のこの土地には広大な畑が広がり、戦時中は陸軍の飛行場に姿を変え、戦後は米軍将校の居住地「グラントハイツ」となり、1973年にハイツが日本に返還され、その10年後のこの地に「21世紀の未来都市」が創られました。

●自然と住環境に恵まれ、利便性に優れた街へ

徒歩でも車椅子でも暮らしやすいように、インフラ設備は地下に配置され、電柱のないすっきりとした街並みになりました。当時、全国に2か所しかなかった「地域熱供給システム」によりお湯が供給され、21世紀にふさわしい住環境が整いました。

商業・文化施設の光が丘IMAが開業し、総合病院、図書館、郵便局、体育館等が立地しました。都営地下鉄大江戸線の開通により、通勤通学の利便性も大きく向上。光が丘は利便性に優れ、自然環境に恵まれた素晴らしい地となりました。

●そして世代交代、どんな未来が

40年を経て、若かった家族は老夫婦の世帯に代わりましたが、住民同士の交流を通じて、協力しながら、たくさんの思い出を育んできました。これから10年、20年後にどのような未来が待っているのか楽しみです。

2——住み続けたい「100年団地」を目指して

アンケートによると、公園や緑の多さ、交通の利便性、建物管理の良さ、ショッピングセンターの充実等を実感され、住人の94%の人が住みやすいと感じており、86%が今後も住み続けたいと思っています。団地の将来像としては、100年団地を目指した長期居住が良いとされています。

そのための4つの柱として、①「建物」は強固な地盤の上に新耐震基準で建てられており、コンクリートは100年もつこと。②「設備」は取替えば100年使えるので、あと数十年は問題ないこと。③「人」。団地の継続を支えるコミュニティを次世代へ引き継ぐこと。④「街」。優れた立地条件で持続可能な街を目指し、資産価値を高めていくこと、などが必要になります。

そして、①マンションの2つの古い「建物の老朽化」と「住民の高齢化」の対策方法を探り実行していく。②これから60年間、建物設備を快適に使っていけるよう100年型長期修繕計画を作る。③入居第1世代の団地運営の様々なノウハウを次世代に継承していく、ことが肝要です。

以上のことを踏まえて、高齢化対策や住環境の整備により「100年団地」は実現できるのです。

(記・楽膳倶楽部 監事 西 建吾)

——低カロリーで栄養豊富な健康レシピ——

えのきたけの肉巻きみそ照り焼き

小林 久美子

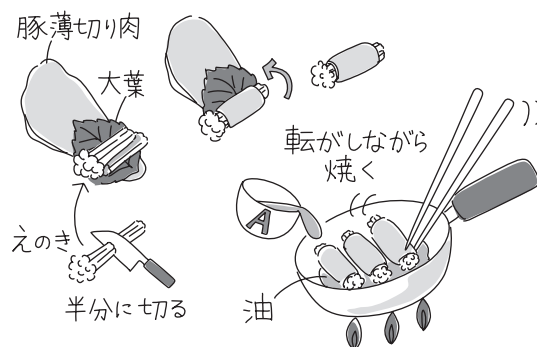
様々な料理に使いやすいえのきたけ。腸内環境を整える食物繊維や疲労回復に効果的なビタミンB1、高血圧予防に効果的なカリウムなど低カロリーで栄養豊富な食材です。

【材料：2人分】

豚薄切り肉 8枚、えのきたけ 100g、
大葉 8枚、オリーブ油 小さじ2、A（生姜
みじん切り・砂糖各小さじ1、酒大さじ2、
みそ・オイスターソース各小さじ2）

【作り方】

1. 広げた肉に大葉とえのきをのせて巻く。
2. フライパンに油を入れ、1を転がしながら焼き、Aのたれを入れて肉に絡ませる。



イラスト・デザイン 武内 桂子