

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

2017年6月発行 第9号

NPO 法人「楽膳倶楽部」の会報『らくぜん』第9号をお届けいたします。今号は5月までの活動報告や今後の活動予定、そして楽膳倶楽部のいろいろな活動についてもご紹介しています。ふるってご参加ください。

5月までの活動報告

●楽膳倶楽部 20周年記念出版 打合せ始まる！

20周年記念出版は、楽膳倶楽部が長年培ってきたノウハウを生かし、「料理」に関する本を出版することになりました。来年1月末に発行の予定です。どうぞご期待ください！

●第2回「らくぜんふれあい広場」を開催

3月5日(日)、「子ども食堂」を兼ねて「光が丘パパの会」と共催で「餅つき大会」を行いました。会場は150名を超える参加者で大賑わい。今年はおもち米20kg、玄米5kgであんころ餅、きな粉餅、からみ餅を作りました。そして毎回大好評の豚汁とともに完売しました。前日からのもち米洗いと浸し、臼杵や蒸し器の借りだし、駐輪場の確保、当日の餅の成形・販売、絵本の読み聞かせなど、多くの方がたのご協力をいただき、大盛況のうちに終了しました。



●「第2百膳会(仮称)」がスタート

「相談情報ひろば」と「百膳会」の仲間から料理を作った後にゆっくりと話し合う場を作ろうと毎月第2火曜の午後3時半から“第2百膳会”ともいえる料理教室を4月から旭町ハウスで始めました。作って食べて語り合う、楽しい集まりです。多数の方の参加をお待ちしています。

●NPO 法人 楽膳倶楽部の総会を開催

総会が5月27日に旭町ハウスで開催されました。総会では2016年度の事業・会計報告、2017年度の事業・予算計画が提案され承認されました。

今後の活動予定

●「練馬をキラッと！光が丘から」に出店

このイベントは、6月11日(日)10時～17時まで光が丘夏の雲公園で開催されます。この催しは練馬区独立70周年記念事業の一環で、出店者・来場者・スタッフが連携を図り、個性を最大限に発揮し、練馬の魅力を体感し、練馬をアピールすることを目的にしています。

楽膳倶楽部も福祉・子育て支援6グループの一員で出店し、味ご飯等を売る予定にしています。その他、地産飲食、農園関連、アニメ・美術館、生活支援事業の計28グループが出店予定です。

●「わかわかかむかむ料理教室」を開催

楽膳倶楽部主催の上記教室を開催します。

- ・日 時 6月14日(水)10時～13時
- ・場 所 光が丘区民センター 2階調理室
- ・参加費 800円

楽膳倶楽部の20年を振り返って(2) 清宮 百合子

楽膳倶楽部の20年にはターニングポイントとなる時期が2回ありました。

1998年1月から始まった食事会はテプコの撤収により会場探しに苦労することになりましたが、幸い光が丘第六小学校(現・光が丘夏の雲小学校)の家庭科室を借りることができました。同時期に始めた男性料理教室は、社会経験の豊富な方々との出会いにより、いろいろなお知恵をお借りして、楽膳倶楽部の活動を助けていただくことができました。楽膳倶楽部の活動がパワーアップした要因です。

また、人を介して飯島医院の先生の高松の家をお借りできることになり、そこで練馬区委託事業の「食のほっとサロン」を始めました。長年、自主事業として実施していた食事会が行政の委託事業になったこの時期が、楽膳倶楽部が段階を1段上がった転換期だったと感じています。

楽膳倶楽部の活動をご紹介します！

人と話をして笑ったり、食事をしたり、ときには自分を研鑽することは、年齢に関係なくとても大切なことです。楽膳倶楽部ではそういう場をいくつも用意しています。

食のほっとサロン

「食のほっとサロン」は旭町ハウスと夏の雲小学校の2か所で開催しています。旭町ではスタッフが作ったお弁当をみんなで会食。夏の雲小学校では参加者全員で作って食べる形式です。食事の前に全員で歌を唄い、軽い体操をして介護予防に取り組んでいます。

- ・毎週火、木曜 11時半～13時
- ・第1・3・4土曜 10時～13時
- ・参加費 各600円

配食サービス

高齢で食事づくりが困難になった方にお弁当をお届けするサービスです。2017年から火、木曜の週2回になりました。

- ・火、木曜の昼食
- ・お弁当代 600円、配達料 100円

男性の料理教室

料理サークルという名称で再スタートした清膳会は10名ほどの方が参加。百膳会は少し若い方が多く、とても意欲満々。清膳会は第1火曜に旭町で、百膳会は第4火曜に光が丘区民センターで。ともに午後3時半～6時半、会費は1500円です。

相談情報ひろば

今年度から「相談情報ひろば」の活動は毎週火曜が加わり、日曜、木曜とあわせ、週3日になりました。それに伴い、従来の活動の他に新規の活動も始まりました。食べたり、歌ったり、話したり、楽しみな企画がいっぱいです。

<日曜コース>

- ・「子ども食堂」第1日曜 11時～14時
- ・「折り紙教室」第2日曜 13時半～15時
- ・「みんなで歌おう（仮称）」第3日曜 11時～12時半（新規）
- ・「俳句の会」第3日曜 13時～15時（新規）
5月21日が第1回で初心者ばかりです。
- ・「パパカレッジ」第4日曜 13時半～15時半

<火曜コース>

- ・「清膳会」第1火曜 15時半～18時半
- ・「第2百膳会」第2火曜 15時半～19時（新規・仮称）

なお、第3火曜は「子育てセミナー」を企画中。

<木曜コース>

- ・「パソコン教室」第1・3木曜 13時半～15時半
- ・「初心者麻雀教室」毎週木曜 13時～16時
- ・「夜の談話室」第4木曜 18時～21時

以上のような活動を通じて、地域の方々の困りごとの手助けや皆さんの「たまりば」として活用いただくよう努めています。どなたでもお気軽にお出で下さい。

スタミナをつけて梅雨と夏を乗り切ろう！

あさりとニラの炒め物

清宮 百合子

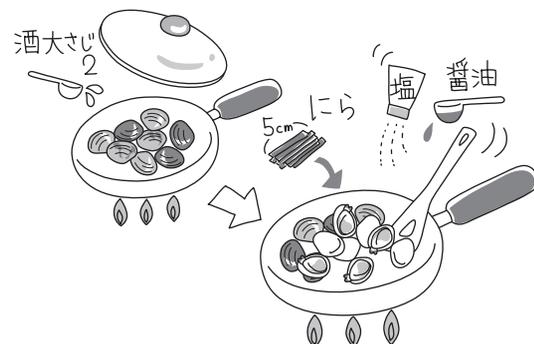
あさがりが美味しい季節にぴったりの超簡単レシピです。ニンニクのみじん切りを加えて、酒の代わりに白ワインで作ると洋風になります。

【材料：2人分】

あさり（砂ぬき済みのもの）150g、ニラ 80g、
酒大さじ2、食卓塩2ふり、醤油小さじ1/2

【作り方】

1. あさはり洗ってフライパンに入れ、火にかける。
酒をふってふたをし、蒸し煮にする。
2. 貝のふたが開いたら5cmに切ったニラを入れ、炒める。
3. ニラがしんなりしたら塩と醤油をふる。



イラスト・デザイン 武内 桂子