

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

2016 年 12 月発行 第 7 号

NPO 法人「楽膳倶楽部」の会報『らくぜん』第 7 号をお届けいたします。今号は 11 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。

11 月までの活動報告

●「子育て応援ライブ」に 128 人来場！

秋分の日 9 月 22 日、冷たい秋雨が降るあいにくの天気の中、128 人もの方が「生涯学習センター」に来場されました。

こんのひとみさんの歌とお話し、障害児者による「チアリーディング」、子どもや孫と楽しく歌う「プチゾンフォン」、子育て中のママと子どもによるフラダンス「マミーズフラ ラウレア」、そして「光丘高校吹奏楽部」による演奏が行われました。応援ライブの最後には『小さな世界』を出演者・来場者全員で歌って終了。最後まで笑顔が絶えない楽しい会になりました。



●「健康長寿はつつまつり」

10 月 5 日、練馬区主催のお祭りが「光が丘区民センター」の 3 階、多目的ホールで開催されました。楽膳倶楽部からは、川口さん、簗川さんが「折り紙」を指導。大勢の方が集まってとても盛況でした。

●「わかわかかむかむ料理教室」

10 月 29 日に「学校教育支援センター」で行いました。鶏肉の柔らかコーラ煮、ごぼうとシメジのカレーなど、よく噛むことで脳を刺激し、ビタミンやタンパク質を摂って老化を予防するメニューです。簡単で美味しいと好評でした。

●「楽膳昼食会」

夏の雲小学校で行われている「食のほっとサロン」、毎月第 4 日曜日は小学校在校生の親子参加

の日です。毎回 20 人ほどの方が参加され、「お父さんのお土産に持って帰る」、「こんなに楽しいこと初めて」、「200 点の出来！」などのコメントをいただいています。

今後の活動予定

●「らくぜん子ども食堂」を新設

手作りの美味しい食事が食べられる喜びで心を満たし、豊かな心をもった子どもに育ててほしい、そんな願いを込めて今年 8 月から始めました。

毎月、第 1 日曜日の 12 時から旭町ハウスで開催しています。毎日忙しくしているお母さんの応援になればと思い企画しました。お孫さんにも声をかけていただき、ぜひご参加ください。

●「新年会」のご案内

- ・日時 2017 年 1 月 11 日（水）12 時から
- ・会場 「木曽路」谷原店（送迎バスあり）
- ・会費 3,000 円

楽膳倶楽部は「認知症予防」 に取り組んでいます

楽膳倶楽部は「認知症予防」に役立つと思われる教室をいくつか用意しています。その活動内容をご紹介します。

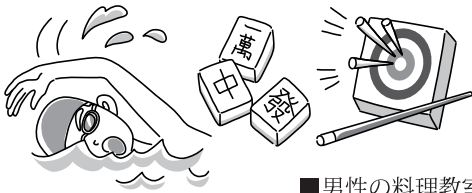
●「麻雀教室」は毎週木曜日。毎回 2～3 卓は利用されています。脳の様々な部分を使うので「脳トレ」の効果があり、認知症予防対策として注目されています。7 月には練馬区長も視察に来られました。

●「折り紙の会」は毎月第 2 日曜日。手先の細やかな動きが脳神経を刺激するようです。おしゃべりを楽しみながら、2 人の先生がわかりやすく丁寧に指導してくれます。

●「パソコン教室」は毎月第 1、3 木曜日。楽しみながら頭や手先を自然に使うため、認知機能の維持に有効だそうです。新しいアプリの使い方をみんなで実践しています。

なお、現在「相談情報ひろば」は毎週木曜日と日曜日に行っていますが、来年 4 月からは火曜日にも活動を広げていく予定です。どうぞご期待ください。

リタイア後は健康を維持して スポーツを楽しむ



■男性の料理教室「百膳会」
布施 浩

64歳で定年退職。リタイア後は、好きなスポーツを楽しみながら健康を維持し、興味のあることに積極的に挑戦してみようと考えていました。

●「スイミング」で風邪とは無縁に

「スイミング」は40歳のときに始めました。泳げなかった私はスポーツクラブの初心者教室に入会。しかし、すぐに泳げるようにはなりません。ある日のこと「泳げないのは水中で息を吐いてないからだ」ということに気づきました。息づきがちゃんとできていなかったのです。それまでは必死に泳いでも15m位しか進まなかったのが、一挙に50mも泳げるようになりました。

今では週に1、2回はプールへ。700～1,000m位を泳いでいます。スイミングを始めてから風邪をひくことはほとんどなくなりました。

●「スポーツ吹矢」は腹式呼吸で

「スポーツ吹矢」を始めたのは64歳のときでした。区の広報紙『ねりま区報』を見て応募。「スポーツ吹矢」は6～10m離れた円形の的をめが

けて息を使って矢を放ち、その得点を競うスポーツです。ゲーム感覚で楽しめるし、腹式呼吸で矢を放つため、健康に良いと言われています。

「どうしたら矢が暴れないか」を仲間と話し合ったり、考えたりするのは実に楽しいひと時です。この会を通じて多くの友人と知り合い、今は「男性の料理教室」、「麻雀教室」、ゴルフ、ウォーキングなどを一緒に楽しんでいます。



●「麻雀」はボケ防止と想像力を鍛える

「麻雀」を始めたのは66歳のときでした。会社員の頃は「賭けてやるのは自分の性分に合わない」と、麻雀はまったくやりませんでした。しかしリタイア後、楽膳倶楽部の「麻雀教室」に参加しないかと友人に誘われ、ボケ防止には一番だと思いついて入会してみました。

まったくの初心者でしたが、講師の親切な指導のもと、少しずつ麻雀の楽しさがわかってきました。今では週2回通っています。麻雀はとても奥が深く、これからも長く続けられそうです。

楽しめる趣味を持ち、健康を維持して、気の置けない友人と語らうことは、何にも代えがたいことだと感じるこの頃です。

体をほんわか温める健康レシピ

魚のとろろ蒸し

清宮 百合子

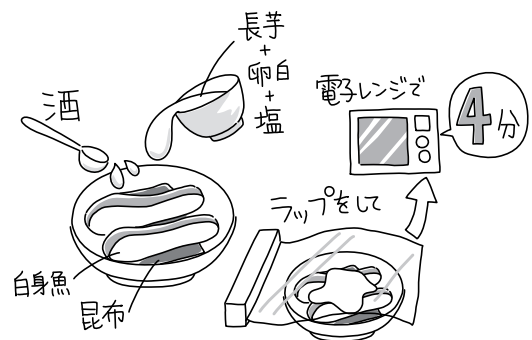
長芋は昔から滋養強壮に効果的と言われてきました。寒くなるこれからの季節に抗酸化作用があり、胃の粘膜を保護してくれる食材です。長芋を使って、簡単で、体が温まるとろろ蒸しを作り、風邪の予防をしましょう。

【材料：2人分】

白身魚（鱈や鯛）2切れ、酒大さじ1、長芋100g、
卵白1個分、だし昆布10cm、塩・ポン酢少々

【作り方】

1. 深めの器に昆布を敷き、魚をのせて酒を振る。
2. 長芋はすりおろし、ほぐした卵白と塩少々を加え、よく混ぜておく。
3. 魚の上に2の長芋をのせ、ラップしてレンジで4分加熱。ポン酢をかけて食べる。



* 柚子の皮の千切りやすりおろしをのせても。