

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

2018 年 4 月発行 第 12 号

NPO 法人 楽膳倶楽部 創立 20 周年を迎える！

1998 年長野オリンピックの年に発足した楽膳倶楽部は今年、創立 20 年を迎えました。それを記念して 2 月 26 日、午後 1 時半から光が丘 IMA ホールで講演会を開催。定員 500 人の会場は満席になる大盛況でした。講演会は誰もが関心を持つ認知症予防を「脳と健康」の関係から、分かりやすく解説していただきました。講演会終了後はホテルカデンツァで祝賀会が催されました。



を作成し、脳の発達や加齢のメカニズムを明らかにする研究者として活躍中。著書も多数あり、テレビにも多く出演されています。

認知症を予防して「健康脳」を維持するためには、

- (1)「運動する」こと、
- (2)「趣味や好奇心」

を持つこと、(3)「社会と関わる」ことが肝要だそうです。

「運動」は毎日 30 分の散歩でも OK だそうで、「趣味や好奇心」をもつことで「脳」の加齢を抑える効果があるとか。さらに「社会と関わる」ことで体や認知機能が改善されるそうです。

運動や趣味、家族や友人とのコミュニケーションをとることによって自己を高め、お互いを認めることが大切、ということでした。

●祝賀会を開催●

記念講演会終了後、午後 5 時半からホテルカデンツァで創立 20 周年の祝賀会が開催されました。会には 78 名の方が出席、創立時からの懐かしい話で会場は盛り上がりました。午後 8 時に申締めが行われ、祝賀会は盛況のうちに終了しました。

●記念講演会●

第 1 部は清宮百合子理事長の開会挨拶から始まり、来賓の光が丘地区連合協議会会長の高橋司郎氏のご挨拶、続いて楽膳倶楽部の活動案内や新刊『カンタン自分ごはん』の紹介がありました。

次に練馬区高齢社会対策課の小出勢津子氏（管理栄養士）から『若さのために、何食べる』のお話をいただき、第 1 部は終了しました。

第 2 部では東北大学加齢医学研究所教授の瀧靖之先生による記念講演『健康脳で人生 100 年時代を生きる』というテーマでお話をいただきました。

瀧先生は、脳の MRI 画像を用いたデータベース



ステップ 1, 2, 3 で 『カンタン 自分ごはん』

●清宮 百合子 編著

- ・B5 判並製 48 ページ
- ・全ページカラー
- ・頒価 500 円
- ・NPO 法人 楽膳倶楽部 発行

本書は一人暮らしの高齢男性を対象とした、おいしくて簡単に作れる「自分ごはん」の料理本です。カンタン、おいしい、体に良いがコンセプト。どこにもある食材や調味料を使って、カンタンにできる料理を 1, 2, 3 のステップで説明。その手順はイラストでも紹介しています。余り食材を使ったレシピや気になるカロリーも表示。

料理初心者の方や学生、独立して生活を始める方たちにもお役に立つ、必携の料理本です。

3月までの活動報告

●各部でXmas会&忘年会が行われました

「ランチパーティー」ではジャズやポップスの楽器演奏でクリスマス会が盛り上がりました。「ほっとサロン」ではピアノ演奏に聞きほれ、みんなで歌を唄いました。男性料理教室「百膳会」は3種類の鍋料理を作り、時間を設けて鍋を交換、それぞれの味を堪能しました。「清膳会」はアンコウ鍋を作って大いに楽しみました。

●「新年会」に30人の参加者

1月12日の12時から「木曽路谷原店」で新年会を開催。乾杯の後、桜台落語ネットワークのポットさんから干支の「戌（犬）」にちなんだ落語を聞きました。創立20周年記念行事の紹介や楽膳倶楽部の各活動報告があり、予定時間を30分もオーバーして終了しました。

●ママカレッジ

2月20日（火）、「フライパンでもできる簡単おうちパン」を開催。赤ちゃんを連れのお母さんたちは、真剣にパン作りに挑戦しました。

●第3回「らくぜんふれあい広場」を開催

3月4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。今回も100人を超える参加者で大賑わい。餅米20kgで作った「お餅（餡ときな粉）」や「赤飯」は完売、人気の豚汁も飛ぶように売れていきました。餅つきをした子どもたちは「楽しかった」、「杵が思ったより重かった」と嬉しそう。当日は「絵本よみきかせ」も2回行われ大好評でした。



駐輪場の確保や整理、臼杵や蒸し器等の準備をしてくれたお父さんたち、餡やきな粉でお餅を作ってくれた子ども食堂のメンバーたちなど、多くの方がたのご協力で楽しい一日になりました。

●「飲食店営業許可」を取りました

不特定多数の人が旭町ハウスで食事する機会が多くなったため、懸案だった営業許可を申請。その関係で1階をリフォームしました。

今後の活動予定

●基本の「パソコン教室」を始めます

- ・日 時 4月2日・4日・6日の3日間
午前10時～12時
- ・料 金 18歳未満無料。18歳以上3回で千円。
ノートパソコンを持参のこと。

●楽膳倶楽部の総会を開催します

NPO法人として、年1回の総会を5月19日に開催します。今年度事業の総括と決算、来年度の事業方針と予算審議、役員改選等を行います。

●イオン幸せの黄色いレシートキャンペーン

2017年度下期は57,100円のご寄付をいただきました。ありがとうございました。

血液をサラサラにする健康レシピ

新玉ねぎとわかめの梅サラダ

小林 久美子

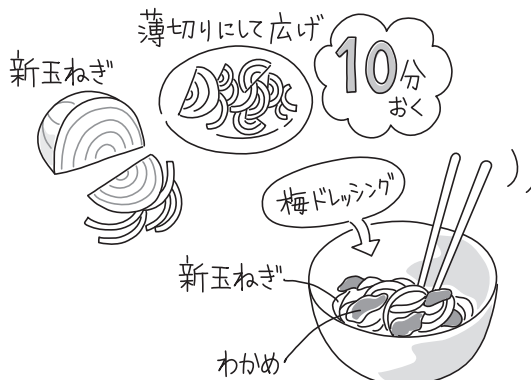
新玉ねぎは水分が多く甘みもあり、辛みが少ないのが特徴です。血液サラサラ効果が期待できる辛み成分の硫化アリルは、水にさらすと成分が流出します。梅ドレッシングで、硫化アリルを効率よくとりましょう。

【材料：2人分】

新玉ねぎ半分、乾燥わかめ5g、梅ドレッシング（梅干1個、酢・オリーブ油各大さじ1、砂糖小さじ半分、塩少々）

【作り方】

1. 新玉ねぎは薄切りにして広げ、10分ほどおく。
わかめは戻して水けを絞る。
2. 梅干は種をとって細かく刻み、梅ドレッシングを作る。1の材料を和える。



イラスト・デザイン 武内 桂子