

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

2019年1月発行 第15号

NPO 法人「楽膳倶楽部」の会報『らくぜん』第15号をお届けいたします。今号は12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。

12月までの活動報告

●「練馬をキラッと！」に出店

“練馬を元気に！”するイベントが、今年も10月28日の10時から夏の雲公園で開催されました。楽膳倶楽部からはお揃いの青いユニフォームを着た13名が参加。ポトフ(300円)と鶏のオーロラ焼き(200円)を180食販売。会場は光丘高校吹奏楽部による演奏などで盛り上がるなか練馬区長も店を訪問されました。



●「ママカレッジ」を開催

クリスマスに向けて、11月20日はアイラッシュューヤーンとリボンでクリスマスリース、12月5日はドイツのお菓子シュトーレンを作りました。“わあー、素敵！ クリスマスが待ち遠しい！”など、笑顔があふれる楽しい2日間でした。

●多世代交流「たこ焼きパーティー」を開く

地域の多世代の方とつながりを持ちたいという願いから、子育て中のママと企画を考え進めてきました。12月1日の日曜日、子ども17名を含む35名の方が参加しました。会場は昔親戚の家に集まった大家族さんごとの賑やかな交流会になりました。

今後の活動予定

●「新年会」のご案内(会場に注意)

- ・日時 2019年1月11日(金)12時から
- ・会場 「がんこ山野愛子邸」

(大江戸線東新宿駅から徒歩2分)

・会費 3,500円

●「子ども食堂」3年目に入る

毎月第1日曜日に開いている「子ども食堂」は今年、3年目に入りました。子どもだけでなく大人の方の参加も可能です。みんなで楽しく食事をしませんか。会場は旭町ハウス。会費は子ども100円、大人600円です。次回は1月6日の11時から開催します。

●「練馬つながるフェスタ2019」に出店

2月2日(土)、練馬区の活動団体のお祭りが練馬駅下車1分の「ココネリ」で開催されます。楽膳倶楽部は食品を販売しますので、ぜひお出てください。

●毎年恒例の「餅つき大会」を開催

2月24日、光が丘パパの会と合同で「餅つき大会」を開催します。餅つきには事前申し込みが必要です。また、例年同様に餅パックの販売や出店、お楽しみコーナーも予定しています。

カンタン自分ごはん 料理教室

取材レポート

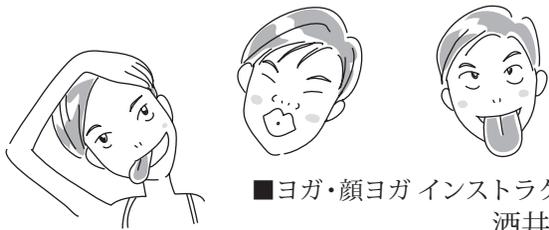
楽膳倶楽部では『カンタン自分ごはん』を教材に料理教室を開いている。手軽にできる健康料理が基本。作り方の手順を先生が実演したあと、実際に調理。慣れない手つきながらも大胆に調理していく。その傍らで先生が優しくサポート。

教室は緊張の中でもとても和やかな雰囲気。皆さん料理作りを楽しんでいるようだ。

教室は毎月第3月曜の午前10時から。会場は光が丘区民センター。会費は教材込みで800円。詳しくは楽膳倶楽部へご連絡を。



「顔ヨガ」は明るい 笑顔と“福”を招く



■ヨガ・顔ヨガ インストラクター
酒井 綾

清宮先生には、生涯学習センターで「顔ヨガ」講座のボランティアをしていたのがご縁でお声をかけていただきました。以来、月1～2回程度、楽膳倶楽部で「顔ヨガ」を行っています。

●顔を動かせば気持ちも前向きに

「顔ヨガ」のやり方はとても簡単で、おもいきり“変顔”をして顔の表情筋を鍛えてストレッチしていきます。顔の筋肉も身体と同じように動かさないでいると固まって動きにくくなり、自分の筋肉や皮膚の重みに耐えられず、たるみやシワの原因になってしまいます。

また、表情と感情はつながっているので、表情筋が動かなくなると感情も動きにくく、無感情・無感動になりやすいといわれています。楽しく顔を動かすことで、筋肉の弾力を取り戻し、血行やリンパの流れをよくしていきます。

特に口角をアップすると、幸せホルモンと呼ばれるセロトニンが脳内に分泌され、心身がリラックスして気持ちがとても前向きになります。顔色や表情が明るくなり、気持ちも前向きになったり

と、「顔ヨガ」には嬉しい効果がいっぱいです。

私は「ヨガ」や「顔ヨガ」のインストラクターやクラシックバレエなどをしてしていますが、楽膳倶楽部の皆さんと一緒に顔を動かし（人生の先輩方に“変顔”をさせるのが心苦しいのですが）、一緒にランチをして、様々な話を聞くことがとても楽しみです。

●人生を好転し、運氣もアップ！

現在、「顔ヨガ」のインストラクターは70代の方もいます。初めて「顔ヨガ」をされる皆さんはなかなかできないとおっしゃいますが、筋肉はいくつになっても育てることができます。なかなか動かない筋肉も少しずつ動かせるようになり、動かそうとするだけで脳の刺激にもなります。

顔を動かして表情が明るくなると気持ちも前向きになり、笑顔がどんどん増えていきます。笑顔は福を招きますので、私の先生は、「顔ヨガ」で人生の好転・運氣アップが最終的な目標とおっしゃいます。私もまだまだ勉強中ですが、皆さんと一緒にいつも笑顔でキラキラしていけたらと思っています。



骨粗しょう症予防の健康レシピ

春菊と桜えびのチヂミ

小林 久美子

春菊と桜えびには骨づくりに欠かせないカルシウムが多く含まれています。桜えびとごま油の香ばしさで、春菊が苦手な人もおいしく食べられます。骨粗しょう症の予防にお勧めです。

【材料：2人分】

春菊 100 g、桜えび（素干し）大さじ2、卵1個、調味料A（水大さじ3、小麦粉1/2カップ、塩少々）、ごま油大さじ1/2、ポン酢

【作り方】

1. 春菊はさっと茹でて2cmの長さに切る。
2. 卵を溶きほぐしてAと春菊、桜えびを混ぜる。
3. フライパンにごま油を入れ、2を薄く広げて両面を焼く。ポン酢につけて食べる。



イラスト・デザイン 武内 桂子