

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10月発行 第18号

NPO 法人「楽膳倶楽部」の会報『らくぜん』第18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

●「らくぜんパリ祭」は歌で盛り上がる

7月14日(日)、パリ祭(フランスの革命記念日)にシャンソン歌手萩原恵子さんのミニライブを行いました。1部では先生の歌にうっとり、2部では全員で手をつなぎ「幸せを売る男」を合唱。シャンソン教室は毎月第4日曜1時半から旭町ハウスで行っています。ぜひご参加ください。

●「ふれあい夏祭り」は大にぎわい

8月4日(日)の猛暑日、毎年恒例の夏祭りが旭町ハウスで行われました。輪投げ、ヨーヨー釣り、そして人気のスイカ割り、屋台では冷えたビールや手羽先唐揚げなどを販売。2階はアロマハンドマッサージや絵本の読み聞かせ会場に。親子で楽しめる、にぎやかな一日になりました。



●「サバイバル料理教室」で防災食を作る

8月16日(金)、新座市中央公民館主催事業のサマースクールで、料理教室を開きました。参加した小学4～6年生16名は、ポリ袋を使ってご飯やちらし寿司、豚汁作りに挑戦。災害時、簡単にできる食事作りを体験しました。

●「らくぜん寄席」を開催

9月29日(日)の11時～12時半まで、毎年好評の寄席を開催しました。講師は「桜台落語ネットワーク」のポットさんはじめ3名の方と腹話術やマジックの金遊亭かん和さん。今年も木戸銭800円をいただき、寄席終了後は軽食をとりながら講師の方がたを交え懇談しました。

今後の活動予定

●「練馬をキラッと！」に出店します

練馬の食、産業、芸術、福祉、音楽などが集まるイベントが、今年も10月6日(日)の10時～17時まで光が丘の「夏の雲公園」で行なわれます。楽膳倶楽部ではいなり寿司などを販売。秋の一日、ご家族と一緒にぜひご来場ください。

●「絵本の読み聞かせとクラリネット演奏」

「子どもゆめ基金」からの助成を受けて、上記体験会を開催します。主に幼児から小学校低学年の方が対象ですが、どなたでも参加できます。日時は11月30日(土)の10時半～12時。会場は未定ですので、10月以降にお問い合わせを。

●「みんなで歌いましょう」にご参加を!

先生のピアノに合わせて唱歌から抒情歌、フォークなどをリクエストして20曲以上歌います。皆さん生き生きとして、青春時代に戻ったかのようです。毎月第3日曜の11時～12時半まで旭町ハウスで行っています。ご一緒に歌いませんか。

●イオン「黄色いレシートキャンペーン」報告

皆さまのご協力で、スリッパ、インクカートリッジのほか、フライパン、フォークなどの台所用品が購入できました。厚くお礼申し上げます。

「日本自費出版文化賞」に入選!

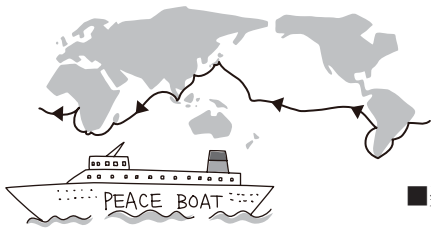
●『カンタン自分ごはん』●

昨年1月に楽膳倶楽部から出版した『カンタン自分ごはん』が、第22回「日本自費出版文化賞」に入選した。

今年、同賞は508点の応募があり、4月に専門委員による一次選考、7月に二次選考が行われた結果、本書は7部門中の71点に選出された。

この入選作品71点から9月4日に最終選考が行われ、「大賞」、各「部門賞」、「特別賞」が選ばれた。翌5日に3賞の作品が朝日新聞朝刊に発表され、本書は受賞を逃したものの入選を果たした。

ピースボート 地球一周の船旅に参加して (2)



■楽膳倶楽部 理事
西 建吾

●船旅は魅力的な体験と新発見がいっぱい

大晦日に中国のアモイを出港し、2019年の元旦は船上で迎えました。その後インド洋を9日間かけて横断しました。その間、海と空だけの退屈な日々で、そのため船上運動会、社交ダンス、ノルディックウォーキング、水彩画など、いろいろなものに取り組みました。すべて参加型ですので、自分で楽しくやらざるを得ません。

船は原則早朝に入港、夕方に出港で、その間に種々の短い陸上のオプションツアーが組まれていました。数日を要するオーバーランドツアーは寄港地を跨ぐ行程で、世界3大瀑布の1つビクトリアの滝に行ったのがそれに当たります。南アのポートエリザベスで下船、飛行機でジンバブエに飛び、瀑布を見学後ケープタウンに帰着、そこで乗船という具合で、その間3泊4日の旅でした。

昔、世界史で習ったバスコダガマの発見した喜望峰、マゼランが見つけたマゼラン海峡、ダーウィンが探検したビーグル水道、南アメリカのパタゴニア地方のフィヨルドと氷河、チリのはるか海上4,000 kmも離れている絶海の孤島イースター

島と1,000体を超えるモアイ像など、印象に残った寄港地や観光地は枚挙に暇がありません。

日の出直前や、日の入り直後に太陽光が一瞬緑や青色に見えることがあります。これをグリーンフラッシュと呼ぶそうですが、なかなか見ることができないと言われています。幸いなことに、旅行中3回も見ることができました。

●最後の最後にハプニング!

最終寄港地の南太平洋の島国サモアを3月19日に出港し、硫黄島経由で横浜を目指しましたが出港後に急病人が出たため半日でサモアに引き返しました。1日半のロスが生じたため、硫黄島に寄らず横浜に直行することになりました。ところが3月26日またまた急病人が出てグアムに向かい、グアムから飛来したヘリコプターで緊急搬送されました。このため、横浜入港をあきらめ、全員1日遅れて4月1日に神戸で下船、横浜まではチャーターバスで送るということになりました。

世の中何が起こるか分からない典型的な出来事が、最後の最後に起きた旅でした。



イースター島のモアイ像

栄養価が高い秋の健康レシピ

さつまいもとアボカドのハニーマスタード

小林 久美子

秋はさつまいもなど食物繊維が豊富な食材がおいしい季節。森のバターと呼ばれるアボカドは栄養価も高く、整腸作用もあります。ほっこりさつまいもとコクのあるアボカドは相性が抜群です。

【材料：2人分】

さつまいも 150 g、アボカド 1/2 個、調味料A
(はちみつ、粒マスタード、しょうゆ各小さじ2)

【作り方】

1. さつまいもは皮付きのまま1cm厚さのいちょう切りにして、水にさらす。茹でて水気を切る。アボカドは種と皮を除いて、1cm角に切る。
2. さつまいもと調味料Aを混ぜる。
3. 2にアボカドを入れて軽く混ぜる。



イラスト・デザイン 武内 桂子