

# 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

2020年4月発行 第20号

NPO 法人「楽膳倶楽部」の会報『らくぜん』第20号をお届けいたします。今号は3月までの活動報告や今後の活動予定、そして新たに立ち上げるプロジェクトについてご紹介します。

## 3月までの活動報告

### ●新年会は32名の方が参加

新年会は1月10日(金)、「がんこ山野愛子邸」で行われました。3時間の長丁場でしたが、百膳会の鈴木さんの巧みな司会のおかげで和気藹々の楽しい会になりました。ランチパーティー、清膳会など、会に分かれて4つのテーブルに8人が座り、席を移動しながら親交を深めました。

### ●「練馬つながるフェスタ2020」に出店

2月1日(土)、ココネリ3階で開催されたフェスタには、らくぜんママ部も参加して物品販売や他団体との交流を深めました。『カンタン自分ごはん』で紹介した「ねぎ豚ごはん」と「みそ玉スープ」のセット(250円)はまたたく間に完売(110個)。会場内はステージパフォーマンス、ワークショップコーナーなど盛りだくさん。子どもから大人までフェスタを楽しんでいました。

### ●「ふれあいひろば」は大賑わい



冬晴れの2月9日(日)の10時、旭町ハウスには大勢の人が集まりました。今年も「光が丘パパの会」と共催で、大好評の餅つき大会を始め手作りパンやクッキーなどを販売。2階ではプリザーブドフラワーや女性に人気のハーバリウム、各種バスボムなどを展示販売。餅つき大会には多くの親子が参加し、予定された8回の餅つきが10回になるほどの盛況ぶり。とても寒い一日でしたが会場は熱気に包まれていました。

## 今後の活動予定

### ●総会のお知らせ

楽膳倶楽部の総会を次のように行います。

- ・日時 5月16日(土) 11時から
- ・会場 楽膳倶楽部 旭町ハウス
- ・議題 第15期決算と活動報告、第16期予算計画と活動予定、定款の改定案等。

### ●らくぜん「子ども食堂」(旭町ハウス)

「子ども食堂」は一人でも親子でも参加できます。おせっかいおばさんが大勢待っていますよ。

- ・日時 第1日曜日の11時から14時まで
- ・参加費 大人600円、子ども100円
- ・開催予定日 4月5日、6月7日、7月5日

### ●「地域の食卓 Smile Friday」がスタート!

金曜日の夜、旭町ハウスに親子で集い、夕飯を作って食べる企画が4月からスタートします。ママ部の主催、コープみらい助成事業です。登録制で、調理開始16時、20時に後片づけ終了。時間内であればいつ来ていつ帰ってもOKです。1食550円、ドリンクは持参(販売もあり)。料理作りや後片づけは、みんなで協力しましょう。開催は4月17日、5月22日、6月19日の予定です。

## パワー全開のシャンソン教室

清宮 百合子

シャンソン歌手の萩原恵子先生は、とても気さくでパワフルです。参加者は80歳過ぎの方も多いのですが、先生のパワーに引っ張られ、教室はいつも笑顔が満開です。歌はシャンソンだけでなく、70年代のフォークやポップスなど、なじみのある曲が多く、先生の「はい、頭をあげて! 体を動かして!」のかけ声にあわせて楽しく歌っています。

毎月第4日曜日の13時半からティータイムをさみ15時まで行っています。皆さんもぜひ教室をのぞいてみてください。今年も7月の「パリ祭」、12月の「クリスマス会」では、楽しいイベントを計画しています。

## 楽膳倶楽部は「終活」をテーマとした活動に取り組みます

日本社会の長寿化は加速していて「人生100年時代」と言われています。「終活」とは「人生の終わりについて考える活動」を略した造語ですが、人は自分にとって望ましい最期を考えておくことで、残りの人生を安心して生きていくことができます。

私たちは、そんな「終活」が実現できるよう、皆さまのお手伝いをしていきたいと考えています。

これまで楽膳倶楽部は、高齢者の食事会や配食サービス、「相談情報ひろば」などの活動を23年間行ってきました。年間延べ7,000人の参加者と関わり、高齢者の「終活」を見聞きしてきました。こういった経験と「食」を介して地域の方がたと繋がってきた実績を生かし、新たに「人生100年時代を輝いて生きる“終活でひと・まち・支援の輪が元気になる”」プロジェクトを立ち上げることになりました。

プロジェクトでは、「終活」に関するフェスタを開催することと、「終活」をサポートする人材を育成する「終活サポーター養成講座」（以下、仮称）の開講、この2つの活動を今後は展開していく計画です。

### 1—終活に関するフェスタを開催

フェスタでは、終活をテーマに認知症、成年後見制度、介護、住居、断捨離、遺言、相続、葬儀、お墓などの問題をとりあげ、各分野の専門家を招いて講演を行う予定です。また、地域の各専門事

業者にも出展を依頼し、参加者が自分の関心のある事業者と相談できる機会をつくります。

### 2—終活サポーターの養成と活動

#### (1)「終活サポーター養成講座」の開講

終活に関する一般的な知識を習得し、相手の話を丁寧に傾聴する応談の接し方を学びます。講師は地域の専門家にも参加を依頼し、受講者にはサポーターとして活動できるレベルの知識の習得が求められます。終活に関心があり、地域貢献のできる意識の高い人（男女年齢不問）が対象です。

#### (2) サポート体制

養成講座の修了者は、区民の終活の相談支援を行うとともに、区民の要望に従い各専門事業者の紹介を行います。また、地域にある高齢者支援施設を紹介するガイドブックを作る計画です。

#### (3) サポーターの活動

「終活サポーター養成講座」修了後はボランティアとして区内各地域で活動します。一般区民を対象に老人会、自治会、NPO団体などで「終活出前講座」を実施。各人が終活について考えるきっかけを作ります。

このプロジェクトでは、住み慣れた地域で暮らしていくための情報を皆さまに伝え、私たちの力を必要とされる方に「終活」のお手伝いや様々な支援ができるよう検討して参ります。

皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

### 肝臓の働きを高める健康スープ

#### あさりと春キャベツのスープ

小林 久美子

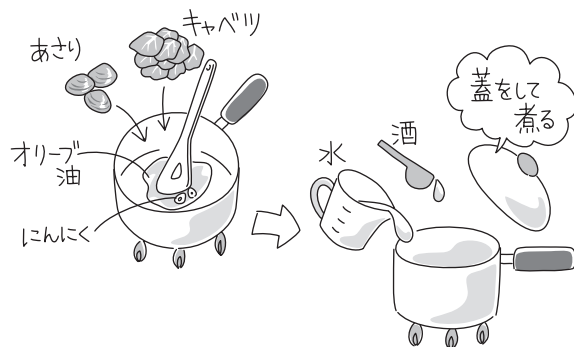
あさりから出るうま味を生かした簡単スープ。うま味成分のタウリンは肝機能促進などの効果があります。葉が柔らかくて水分が多い春キャベツとあさりの栄養を汁ごと味わえます。

#### 【材料：2人分】

あさり（砂抜き）150g、春キャベツ100g、  
にんにく薄切り2枚、オリーブ油大さじ1/2、  
A（酒大さじ1、水300cc）、黒胡椒少々

#### 【作り方】

1. あさりは洗う。キャベツは一口大に切る。
2. 鍋に油とにんにくを入れ炒める。香りが出たら1を入れてさっと炒め、Aを加えて蓋をして煮る。貝の口が開いたら胡椒で味を調える。



イラスト・デザイン 武内 桂子