

# 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>

2026 年 1 月発行 第 43 号

NPO 法人楽膳倶楽部の会報『らくぜん』第 43 号をお届けいたします。今号は昨年 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

### ●「パソコン・スマホ相談室」を開きました

パソコンやスマホの操作がどうも苦手、という方を対象に相談室を開設しました。LINE や地図の使い方、インスタ投稿なども一緒に試しながら学べます。わからないことはすぐに聞けるので大好評。パソコンを使う方からはメールの困りごとや ChatGPT を使ってみたいという相談も。毎月 1 回、不定期ですが金曜日の 10～15 時、旭町ハウスで開いています。料金は 30 分 500 円です。

### ●「食のほっとサロン」で草笛を吹く

10 月に光が丘 IMA で開催された「つながるフェスタ in 光が丘」で「草笛を聞き、鳴らし、作って楽しもう」を指導された佐野紀元さんに「食のほっとサロン」へ来ていただきました。持参された白樫やくちなしの葉を巻いてセロテープで止め、片方をつぶします。唇に当てて吹いてみると高い音でピーッ。鳴った鳴ったとみんなで感激。災害時の生存確認にも使えそうです。

### ●「こども日本語教室」の支援をしています

練馬区では区内に在住する小・中学生の外国人を対象に毎週土曜日（第 2 週を除く）に区役所内で「こども日本語教室」を開いています。ある程度日本語が話せるようになった人には、地域の団体が日本語学習や日本の文化を学ぶための支援を行っています。楽膳倶楽部では現在、バングラデシュ出身の中学生と小学生の兄妹が、漢字の学習や日本語の物語を学んでいます。先生役は「男性料理教室」の有志が担当しています。

### ●「練馬つながるフェスタ in 石神井」に初参加

11 月 30 日(日)に石神井公園区民交流センターで開催された「練馬つながるフェスタ in 石神井」に参加しました。楽膳倶楽部では今まで光がと練馬にシフォンケーキの販売で出店していましたが、今回はシフォンケーキの販売と「終活すごろくワークショップ」での初参加になりました。



た。シフォンケーキはいつも通り即完売、ワークショップにもたくさんの方が集まり、「終活すごろく」は楽しい、勉強になったと好評でした。

### ●真木洋介さんと「みんなで歌いましょう」

12 月 14 日(日)は歌手の真木洋介さんをお招きして、美空ひばりさんの「一本の鉛筆」や「川の流れるように」のほか「上を向いて歩こう」などなじみ深い昭和歌謡や唱歌を歌っていただきました。歌の合間には軽快なトークで会場を盛り上げ参加者は「10 歳くらい若返ったわ」と喜んで帰っていきました。

## 今後の活動予定

### ●「私の生き方ノート」セミナーを開催

練馬区で発行している「私の生き方ノート」のセミナーを開催します。開催時間はいずれも 10 時から 11 時半で、以下の日程は楽膳倶楽部が担当します。詳細については、(1) は 12/1 号、(2) は 2/1 号の区報に掲載されます。

(1) 1 月 21 日(水) 光が丘区民センター

(2) 2 月 10 日(火) 練馬高野台駅前地域集会所

### ●「練馬つながるフェスタ in 練馬」へ出店

「つながるフェスタ in 練馬」では「玄米工房らくぜん」のシフォンケーキの販売と「終活すごろくワークショップ」の 2 ブースで出店します。皆さまのお越しをお待ちしています。

・日 時 3 月 7 日(土) 13 時～15 時半

・場 所 ココネリホール

## 第5回 「ねりま終活フェスタ」を開催

10月12日(日)、ココネリホールで開催した終活フェスタは、“自分がどう生きたいのかを考え、それを身近な人に伝えておくことの大切さ”がテーマである。今回のフェスタには約150人が来場した。

今回のフェスタは、(1) 講演会「自分の最期をイメージしてどう生きるかを決める」、(2) 演劇・終活劇「おばあちゃんの話」、(3) 失敗から学ぶ終活ミニセミナー、(4) 終活に関する各種相談、の4つの構成で始まりました。

### (1)「講演会」には多くの質問が寄せられる

「結クリニック院長」の清水裕智先生は、大病院で多くの患者さんがチューブに繋がれて亡くなっていく姿を見てきました。最期は自宅で迎えたいと思っている人が、希望通りにはいかないことを目の当たりにして、患者と家族を結ぶ、病院と在宅を結ぶ、生と死を結ぶ、いろいろな結びの手伝いをしようと思われたそうです。そこで「結クリニック」を開院して訪問介護を開始。「自分の最期をどうしたいかをしっかり決めた上で、元気に生き抜いてください」というメッセージは予定時間を超過して、多くの質問が寄せられました。

### (2) 終活劇「おばあちゃんの話」

茨城県鹿嶋市の清真学園演劇部による終活劇は家族で終活についての話し合いを事前に伝えていなかったバージョンと、伝えていたバージョンの

2部構成で演じられました。前者では、おばあちゃんが望んでいた最期を迎えることができずに延命治療をめぐって家族が混乱します。その姿を見て、来場者からは「自分の希望を事前に子どもたちに伝えようと思った」との感想が。自分の意思を伝えておく大切さを終活劇から学びました。



### (3) 大好評の「失敗から学ぶ終活ミニセミナー」

「施設選びの失敗から学ぶ」、「遺言書の正しい書き方」、「葬儀で起こりやすいすれ違い」というテーマを、それぞれの専門家が実例をもとに説明されました。説明が20分と簡潔なのが好評で、受講する人がどんどん増え、研修室の椅子の数が倍に増設されるほどの盛況でした。

### (4) 楽しく学べる「終活すごろく」

各種相談会の中で「終活すごろく」のブースでは、サイコロが「カードを読む」のコマに止まるとカードに書いてある遺言、介護、葬儀、住まいなど、終活に関するさまざまなテーマについて話し合います。笑ったり、納得したり、楽しみながら終活の知識が学べたと好評でした。

## 咳・のどの痛みを防ぐ健康レシピ

### 辛子明太子入りれんこん餅

小林 久美子

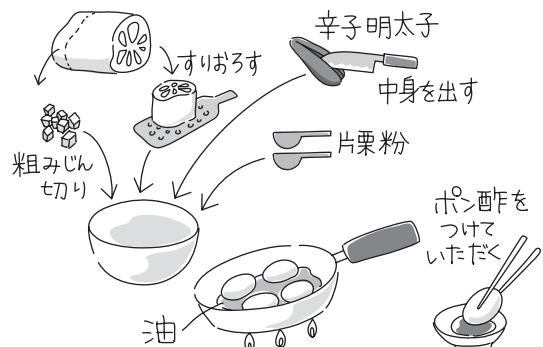
れんこんはポリフェノールの一種「タンニン」が豊富。炎症を抑え、咳やのどの痛みを鎮める効果があると言われています。のどがつかいときはれんこんをすりおろしてスープでお試ください。

#### 【材料：2人分】

れんこん 200 g、辛子明太子 30 g、片栗粉 大さじ2、オリーブ油大さじ1弱、ポン酢適宜

#### 【作り方】

1. れんこん 1/5 は粗みじん切り、残りはすりおろす。明太子は切込みを入れて中身を取り出す。
2. 1に片栗粉を混ぜ、4等分にして丸餅型にする。
3. フライパンに油を入れ、2を入れて焼く。こんがり色がついたら裏面も同様に焼く。



イラスト・デザイン 武内 桂子