

# りあん通信

「りあん」は、みんなの居場所です♪

在宅介護のための基礎講座！

7月から11月まで、18時から、りあんで  
始まります。全5回で1000円です。

- 1回目7/26 介護ってなあに。
- 2回目8/23 身体介護実技を交えてコツを知る
- 3回目9/27 見守りからわかる危険なサイン
- 4回目10/25 認知症を知る（オレンジリング）
- 5回目11/22 家族介護～息ついてゆっくりと～

在宅介護について知りたい、学んでみたい方、  
気軽にお申込みください！

申込：sapporo-kaigo@npo-hokkaido.org  
又は、TEL: 070-5048-4050  
(地域コーディネーターかどまる 喜多)

2018年7月 第40号

発行 札幌市北区北39条西5丁目2-12  
(旧くすりのひまわり跡)  
TEL. 011-707-1795  
麻生商店街振興組合(011-707-9923)



まちの教室、介護者のつどいなどの参加は、電話か  
asabu.kadomaru5@gmail.com のメールに連絡待っています。

**まちの教室**など お申し込み:070-5048-4050(喜多)

★スマイル リトミック教室

3.4才のお子さま

日時:7月6日(金) 10:20~11:00  
参加費: 500円 講師:舟川 華織さん(保育士)  
\*遊びながら、音楽を楽しみましょう♪  
smileacc28@gmail.com お気軽に連絡ください！

★アロマ&ハーブ講座

キューティーヒップをつくる！

日時: 7月31日(火) 10:30~12:00  
参加費: 2000円(ハーブティ・材料費込)  
講師: 佐藤 幸江さん  
\*アロマスプレーとハーブのブーケ作り♪

★ひめトレ(骨盤力を上げて腰痛改善！)

日時: 7月23日(月) 10:30~12:00  
参加費: 1000円(ドリンク付) 定員6名  
講師:布施 陽菜さん(sapporo こまち道場代表)

♥介護者のつどい

日時: 7月20日(金) 10:30~12:00  
参加費: 300円(ドリンク付)  
介護している方が、気軽にお話できる会です。  
みなさんで、お話を聴きあいます。

★コミュニケーションサロン

日時: 7月13日(金) 13:30~15:00  
参加費: 1300円(ドリンク付)  
講師: 鈴木 真弓さん(心理カウンセラー)  
★あなたの思い込みをチェックします☆

♥フレママ&0歳児ベビママ～あさぶネウボラ★MamMamステーション 協力:NPO北海道ネウボラ

日時: 7月13日(金) 10:30~12:00 参加費: 300円(ドリンク付) 成田みおさんによるハンドマッサージあります！

♥在宅介護のための基礎講座 連続5回講座(7月26日~11月)～先着8名まで お早目に♪

主催:福祉NPO支援ネット 日時: 7月26日(木) 18:00~20:00 参加費: 5回で1000円(資料代)

藤女子大4年生からメッセージ

URL▶<http://tomanto.wix.com/healthsturdy>

最近やっと、初夏を感じられるようになりましたね。

夏バテで、食欲が落ちてはいませんか？

りあんで、暑くても美味しく食べられるメニューも考えております。

お時間があるときにぜひお立ち寄りください。お待ちしております。





月	火	水	木	金	土	日
<p><b>水曜夜と土曜日は、学習支援の日です!</b> NPO法人カコタムと藤女子大生が協力して、ひとり親 などのお子さんの学習支援と食支援をしています♪</p>						
2 ごはんやE-NA (いいな) 自立屋本舗 10:00 (療育相談)	3 貸切 絵手紙 *ランチはお休み	4 ことごと 生活クラブの食材 を使ったランチ	5 サンデー キッチン	6 藤麻人とまんと スマイルリミック 10:20~11:00	7 学習支援	8 lccy 札幌学院大学生 による古着屋さん 12:00~16:00
バスまちコーヒー ぱすとらる	バスまちコーヒー ぱすとらる	学習支援		トワイライト こども館		
9 ごはんやE-NA (いいな) 自立屋本舗 10:00 (療育相談)	10 オーガニックデリカ Welinaウェリナ	11 ことごと	12 サンデー キッチン シニア脳活 10:30	13 藤麻人とまんと ぷるぷベビママ10:30 コミュニティサロン 13:30~	14 学習支援	15 お休み
バスまちコーヒー ぱすとらる	バスまちコーヒー ぱすとらる	学習支援	英会話 サークルです。	トワイライト こども館		
16 お休み	17 貸切 手話サロン *ランチはお休み	18 ことごと	19 サンデー キッチン	20 藤麻人とまんと 介護者のつどい 10:30~12:00	21 学習支援	22 lccy 札幌学院大学生 による古着屋さん 12:00~16:00
	バスまちコーヒー ぱすとらる	学習支援		こども食堂 18:00~20:00		
23 ケセラセラ 酵素玄米ごはん ひめトレ10:30	24 オーガニックデリカ Welinaウェリナ	25 ことごと	26 サンデー キッチン	27 藤麻人とまんと 小学生がりあんに お仕事体験 にきます♪	28 オーガニックデリカ Welinaウェリナ	29 午前貸切 アートクレイ シルバー
バスまちコーヒー ぱすとらる	バスまちコーヒー ぱすとらる	学習支援休み	在宅介護講座 18:00~20:00	トワイライト こども館		
30 まちの健康相談室 11時~15時 *ランチはお休み	31 オーガニックデリカ Welinaウェリナ アロマ&ハーブ講座 10:30~12:00			マークの日は、ランチがたべられます!		

月曜・火曜  
11:30~  
15:00

**ごはんやE-NA(いいな)・ウェリナ・ケセラセラ**  
ごはんやE-NA(いいな) ほっとできる家庭料理です!  
第1・第2月曜日に営業です。  
Welinaウェリナ 安心・安全な素材を使って体にやさしい  
ランチを提供。オーガニックの素材、  
玄米、自然栽培の野菜を使っています。  
ケセラセラ 酵素玄米を使った腸にやさしいご飯

月曜・火曜  
16:30~  
18:30

**バスまちコーヒー ぱすとらる**  
宮田屋のコーヒーやコーンスープ、飲み物を  
提供しています。月曜日は、レディースデーで、  
女性の方、100円です。チョコおやきもあります!

金曜  
11:30~  
15:00

**藤麻人(とまんと)**  
藤女子大食物栄養学科の3年生が  
600kcal、野菜120g、塩分2.5gのランチを提供!  
★昨年より野菜のグラム数が多くなりました!

水・木曜  
11:30~  
15:00

**ことごと(水曜)**  
産地や添加物など素材にこだわったランチです。  
有機野菜、減農薬米を使っています。  
**サンデーキッチン(木曜)**  
野菜がきれいなランチ!体にやさしいです♪  
近郊の方へ、手作り弁当やオードブル承ります。

**トワイライトこども館**  
夜の児童館です!ごはんを食べて、学生ボラン  
ティアさんが宿題を見てくれたり、カードゲームであ  
そんだりします。親子で参加もOK。  
申込・詳細は、☎011-707-9923(西本)まで♪