

# りあん通信

「りあん」は、みんなの居場所です♪

## TABLE FOR TWO(てーぶるふおーつー)

直訳すると「二人の食卓」。  
先進国の私たちと開発途上国の子どもたちが、時間と空間を越え食事を分かち合うというコンセプトです。

世界の約70億人のうち、約10億人が飢餓や栄養失調の問題で苦しむ一方で、20億人近くが食べ過ぎが原因で肥満状態にあります。この深刻な食の不均衡を解消するため、2007年の秋に日本でTABLE FOR TWOが創設されました。藤女子大学の中にもサークルがあり、この活動に参加しています。22日(土)のヘルシーなランチを食べると、20円が開発途上国の子どもたちの給食に寄付されます。

りあんでは、こども食堂や学習支援を行い、子どもたちに笑顔を届ける活動もしています。店内カウンターに募金箱を設置して、みなさんの温かい支援を待っています！

**2018年9月 第42号**  
発行 札幌市北区北39条西5丁目2-12  
(北陸銀行向い)  
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](mailto:asabu.kadomaru5@gmail.com) のメールに連絡待っています。

**まちの教室** など 申込: 070-5048-4050(喜多)

### ★アロマ&ハーブ講座

日時: 9月25日(火) 10:30~12:00  
参加費: 1400円(ハーブティ・材料費込)  
講師: 佐藤 幸江さん  
\* アイクリーム作り 目元の保湿や、乾燥が気になる部分に使えます。

### ♥介護者のつどい

日時: 9月28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。

### ♥不妊でお悩みの方のコミュニティ・カフェ『プラス会』♪ 日時: 9月28日(金) 13:30~15:30

参加費: 500円(ドリンク付) 主催: 山中陽子、相澤由美子(不妊カウンセラー) 申込: [peachgarnet2017@gmail.com](mailto:peachgarnet2017@gmail.com)

### ♥プレママ&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: 9月7日(金) 10:30~12:00 参加費: 300円(ドリンク付) \* 妊婦の方、2か月のあかちゃん、待っています!

藤女子大4年生からメッセージ

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

こんにちは! 隈元ゼミです! だんだん夏も、終わりに近づいてきてしまいましたね。

りあんでは、旬の食材を取り入れるように、献立を考えております。

四季の移り変わりを食事で、感じて頂けるとうれしいです! そして、夏バテの方も、是非りあんで栄養満点の食事を食べにいらして下さい! お待ちしております♪

### ★ひめトレ 身体を温めて夏の疲れをリセット♪

日時: 9月3日(月) 10:30~12:00  
参加費: 午前・午後 各1000円(ドリンク付)  
講師: 布施 陽菜さん(sapporo こまち道場代表)

### ★スマイル リトミック教室 3.4才のお子さま

日時: 9月11日(火) 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♪  
[smile.acc28@gmail.com](mailto:smile.acc28@gmail.com) (舟川)まで お気軽に連絡ください。

### ★コミュニケーションサロン

日時: 9月14日(金) 13:30~15:00  
参加費: 1300円(ドリンク付)  
講師: 鈴木 眞弓さん(心理カウンセラー)  
\* 性格診断テストで自己理解をしよう♪

月	火	水	木	金	土	日
 <p>水曜夜と土曜日は学習支援の日！ NPO法人カコタムと藤女子大生が、 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>					1 学習支援	2 お休み
3 ひめトレ10:30 午後貸切 *ランチはお休み	4 貸切 絵手紙 *ランチはお休み	5 ことごと 生活クラブの食材 を使ったランチ	6 サンデー キッチン シニア脳活 10:30	7 藤麻人とまんと 押し&ベジママ10:30 英会話 サークルです。	8 学習支援	9 お休み
PECS 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	麻くらす17:00 (あさくらす)	トワイライト こども館		
10 まちの健康相談室 11時~15時 *ランチはお休み	11 オーガニックデリカ Welinaウヰリナ スマイルトミック 10:20~11:00	12 ことごと	13 サンデー キッチン	14 藤麻人とまんと 自立屋本舗 10:00 (療育相談) コミュニティサロン13:30	15 学習支援	16 お休み
PECS 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	麻くらす17:00 (あさくらす)	トワイライト こども館	新しい お店！	
17 お休み	18 貸切 手話サロン *ランチはお休み	19 ことごと	20 サンデー キッチン	21 藤麻人とまんと 自立屋本舗 10:00 (療育相談)	22 TFT-Fuji 健康的なランチ	23 お休み
	バスまちコーヒー ぱすとらる	学習支援	あさぶらっと 当日券販売	こども食堂 18:00~20:00		
24 お休み	25 オーガニックデリカ Welinaウヰリナ アロマ&ハーブ 10:30~11:30	26 ことごと	27 サンデー キッチン	28 藤麻人とまんと 介護者のつどい 10:30~12:00 プラス会13:30~	29 お休み	30 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	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		

**火曜・土曜 11:30~15:00**

**オーガニックデリカ Welina ウヰリナ(月曜)**  
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。

**TFT-Fuji (22日土曜日)**  
藤女子大学のTFT-Fujiのサークルの皆さんが健康的な  
ランチを提供。ランチの代金の20円が  
開発途上国の子どもたちの給食に寄付されます。

**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！

**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。

**麻くらす(あさくらす)(6日・13日夕方から)**  
カウンセラーがお届けする癒しの時間。コーヒー紅茶、  
ごはんあり。学校帰り、仕事帰りにお立ち寄り下さい。

**金曜 11:30~15:00**

**藤麻人(とまんと)**  
藤女子大食物栄養学科の4年生が作ってます。  
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！

**トワイライトこども館 金曜18時~21時**

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♪