

# 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♪

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