



「温かなお気持ちに感謝」

早いものでもう師走の時期になりました。今年も、皆さんに支えられ温かなお気持ちをいただき感謝の気持でいっぱいです。

麻生キッチンりあんでは子ども食堂や学習支援、介護者のつどい、まちの教室などを行っていますが、地域の皆さんにもっと利用していただけると嬉しいと思っております。

おしゃべりの会やミニ上映会など、楽しいお仲間と利用してみませんか？

新たな出会いが広がりますように。

来年もよろしくお願ひいたします。（典）

藤女子大生 隅元先生からのメッセージ

皆さんこんにちは。藤女子大学の隅元です。今年も師走の季節がやってまいりました。今月はクリスマスに忘年会、大晦日と、つい食べ過ぎてしまいうイベントが目白押しです。食べ過ぎてしまった次の日は、意識して少なめに抑えて、健康的に新年を迎えましょう！温かいお粥やうどん、具だくさんの味噌汁など、胃にやさしい食事を意識すると体がホッとしますよ。

ヨーグルトも手軽に取り入れられておすすめですよ。



まちの教室など～今月のあれこれ

☆顔ヨガでお顔の悩みを解消しましょう！

日 時：12月3日(水)13:30～14:30

参加費：2,000円

定 員：12名

申込み：090-1300-7716(齊藤)

*誤嚥や認知症予防にも効果があるとされる顔ヨガでキレイと健康を手に入れましょう



今月のおすすめイベント

☆介護者のつどい

日 時：12月26日(金)10:00～12:00

参加費：500円(要予約・ドリンク付き)

申込み/問合せ：011-707-9923 担当：久保

*ご家族や身近な方を介護している方、これから介護を始める方が、ほっと安心して話せる場です。介護中の悩みや不安を分かち合い、思いやりと共感の中で、知恵を出し合う温かな時間となっています。



🎃 楽しい真剣勝負！お菓子詰め放題 🎃

10月24日(金)のかくれがでは、仮装して来た子限定のお菓子詰め放題を実施！真剣な表情で選ぶ姿が微笑ましく、笑顔あふれる時間になりました。



あさぶ 麻生キッチン りあん

2025年 12月 予定表

1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)	6 (土)	7 (日)
休み	休み	顔ヨガ 13:30~14:30	貸切り ばすとらる	みんなの居場所 「かくれが」 15:00~17:00	休み	Mac's curry 11:00~14:30
		学習支援				
8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)	13 (土)	14 (日)
休み	プルミエール 11:00~13:30 Xmas シュトーレン	休み	貸切り ばすとらる	みんなの居場所 「かくれが」 15:00~17:00	芋福神 12:00~16:00	プルミエール 11:00~13:30 Xmas バジルサミコチキン
		学習支援				
15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)	20 (土)	21 (日)
休み	休み	休み	貸切り ばすとらる	みんなの居場所 「かくれが」 15:00~17:00	休み	プルミエール 11:00~13:30 おせち
		学習支援				
22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)	27 (土)	28 (日)
休み	さわみな☆かふえ 10:00~15:00	休み	貸切り ばすとらる	介護者のつどい 10:00~12:00	休み	休み
29 (月)	30 (火)	31 (水)				
休み	休み	休み				

「かくれが」&こども食堂のお知らせ

みんなの居場所「かくれが」

りあんでは、毎週金曜日に子ども、若者(18歳以下)にりあんを無料開放している「かくれが」をひらいています。おしゃべりしたり、遊んだり、のんびりしたり。おなかがすいていたら「おなかすいた！」って言ってね。軽食を用意しているよ。

こども食堂

毎月第3金曜日は「こども食堂」の日です。あたたかいごはんをみんなで食べよう！



りあんLINE公式
アカウント

信頼と誠実の75年 北海道通信

日刊建設版

日刊教育版

北海道通信 株式会社 北海道通信社

■本 社／札幌市中央区北5条西6丁目(道通ビル)
TEL(011) 222-3521(代)

■支 社／東京・旭川・函館・釧路・帯広・岩見沢

■支 局／室蘭・小樽・留萌・稚内・網走・苫小牧