

## 「本当にありがとうございました」

秋風が心地よい季節になりました。  
9月号でお知らせした業務用冷蔵庫の故障に際して、多くの皆さまから温かいご寄付をいただき、無事に新しい冷蔵庫を購入することができました。現在は順調に稼働し、日々の活動を大きく支えてくれています。  
改めて心より感謝申し上げます。併せて、りあんではレンタルスペースの利用者を随時募集しています。日替りシェフや趣味の活動、会議、交流会など自由にご活用ください。



## 藤女子大生が考案したレシピの紹介



鮭	一尾
ブロッコリー	80g
片栗粉	4g
みりん	6g
砂糖	1.5g
しょうゆ	5g
料理酒	5g
調理油	3g

### 鮭の照り煮

- 1 鮭を4等分にして、片栗粉をまぶす
- 2 ブロッコリーは一口大の小房に切り分ける
- 3 フライパンに油、鮭を入れて焼き色が付くまで中火で焼いてから裏返す
- 4 ブロッコリーを加えたのちに、酒を回しかけ、蓋をしてから3分蒸し焼きにする
- 5 みりん、砂糖、しょうゆを加える

## まちの教室など～今月のあれこれ

### ☆顔ヨガで顔の悩みを解消しましょう！

日時：10月1日(水)13:30～14:30

参加費：2,000円

定員：12名

申込み：090-1300-7716(斉藤)

\* 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



### ☆リトミック教室 すまいる

日時：10月13日(月)

①10:00～10:40 (0-1歳)

②11:00～11:40 (2-3歳)

参加費：親子一組2,000円(お土産付き)

申込/問合せ：公式LINE(@753jhjmo) <舟川>



北海道社会福祉総合基金の助成金を活用しています

## 今月のおすすめイベント

### ☆第2回 実家なんとかしたい(連続講座) 「介護や暮らしに役立つ「色」のお話し」

日時：10月10日(金)10:00～12:00

参加費：500円(要予約・ドリンク付き)

申込/問合せ：011-707-9923 担当：久保

\* 高齢化社会の中で抱える不安やお悩みに役立つお話を専門家からお聞きします。



### ☆介護者のつどい

日時：10月24日(金)10:00～12:00

参加費：500円(要予約・ドリンク付き)

申込/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。



		1 (水)	2 (木)	3 (金)	4 (土)	5 (日)
		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」 15:00~18:00	芋福神  12:00~16:00	Mac's curry  11:00~14:30
		学習支援 				
6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)	11 (土)	12 (日)
休み	休み	休み	貸切り ばすとらる	実家  なんとかしたい 10:00~12:00	休み	プルミエール  11:00~13:00 チキン南蛮
		学習支援 		「かくれが」 15:00~18:00		
13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	17 (金)	18 (土)	19 (日)
リトミック  10:00~10:40 11:00~11:40	プルミエール  11:00~13:00 チキン南蛮	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  11:00~13:00 キンパ
		学習支援 		こども食堂  17:00~19:00		
20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)	25 (土)	26 (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	プルミエール  11:00~13:00 ほっけおろし 講習会	休み
				「かくれが」 15:00~18:00		
27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)	31 (金)		
休み	プルミエール  11:00~13:00 キンパ	休み	貸切り ばすとらる	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。  
おながすいていたら「おながすいた!」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



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)  
☎(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