

# りあん通信

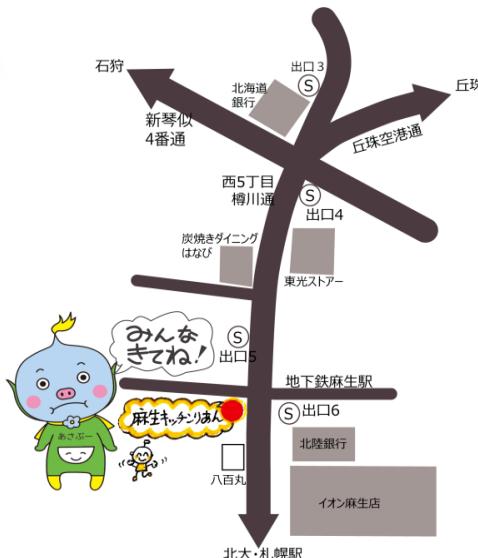


2026年2月 第131号  
発行：NPO法人麻生キッチンりあん  
札幌市北区北39条西5丁目2-12  
TEL 011-707-9923

## 「2月もあたたかな居場所を」

立春を迎え、暦の上では春となりましたが、北海道では一年で最も寒さが厳しい時期が続いています。日頃より、りあんの活動をあたたかく支えてくださり、心より感謝申し上げます。厳しい冷え込みの中でも、りあんが人のぬくもりを感じられる居場所であり続けたいと願っています。寒さ厳しい折、どうぞご自愛いただき、今月も変わらぬお力添えをいただけましたら幸いです。

(西)



## 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。藤女子大学の隈元です。暦の上では春ですが、まだ厳しい寒さと雪が続きますね。毎日の雪かき、お疲れさまです。寒さに負けず、毎日を元気に過ごすためにも、主食・主菜・副菜の揃ったバランスの良い食事を心がけ、暖かな春の訪れを待ちましょう！

## 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：2月4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



### ☆介護者のつどい

日 時：2月27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。



## 今月のおすすめイベント

### ☆第3回 実家なんとかしたい

#### 「お金」に関する消費者トラブル対処法

日 時：2月6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

\* 知って安心！高齢者の消費者トラブルと対処法を学びます。

消費生活相談員を講師に迎え、高齢者の身近にひそむお金に関する消費者トラブルについて、実際に多い事例や、いざという時の対処法を分かりやすくお話しします。



# あさぶ 麻生キッチン りあん



2026年 2月 予定表

1 (日)

休み

2 (月)

3 (火)

4 (水)

5 (木)

6 (金)

7 (土)

8 (日)

休み  
パステル和アート  
10:30~12:00

顔ヨガ  
13:30~14:30

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  
カレーピラフ

学習支援

「かくれが」  
15:00~17:00

9 (月)

10 (火)  
プルミエール  
11:00~13:00  
カレーピラフ

休み

貸切り  
ばすとらる

さわみな☆かふえ  
10:00~15:00

休み

プルミエール  
11:00~13:00  
タラと冬野菜の  
クリーム煮

11 (水)  
12 (木)

13 (金)

14 (土)

15 (日)

「かくれが」  
15:00~17:00

16 (月)

17 (火)

休み

貸切り  
ばすとらる

さわみな☆かふえ  
10:00~15:00

休み

プルミエール  
11:00~13:00  
タラと冬野菜の  
クリーム煮

「かくれが」  
15:00~17:00

18 (水)

19 (木)

休み

貸切り  
ばすとらる

さわみな☆かふえ  
10:00~15:00

休み

プルミエール  
11:00~13:00  
タラと冬野菜の  
クリーム煮

「かくれが」  
15:00~17:00

20 (金)

21 (土)

休み

こども食堂  
17:00~19:00

休み

プルミエール  
11:00~13:00  
タラと冬野菜の  
クリーム煮

「かくれが」  
15:00~17:00

22 (日)

23 (月)

24 (火)

休み

貸切り  
ばすとらる

さわみな☆かふえ  
10:00~15:00

休み

プルミエール  
11:00~13:00  
タラと冬野菜の  
クリーム煮

「かくれが」  
15:00~17:00

25 (水)

26 (木)

休み

貸切り  
ばすとらる

介護者のつどい  
10:00~12:00

休み

プルミエール  
11:00~13:00  
塩麹チキン

「かくれが」  
15:00~17:00

27 (金)

28 (土)

休み

貸切り  
ばすとらる

介護者のつどい  
10:00~12:00

休み

プルミエール  
11:00~13:00  
塩麹チキン

「かくれが」  
15:00~17:00

## 「かくれが」と「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」をひらいでいます。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



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㈹

■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