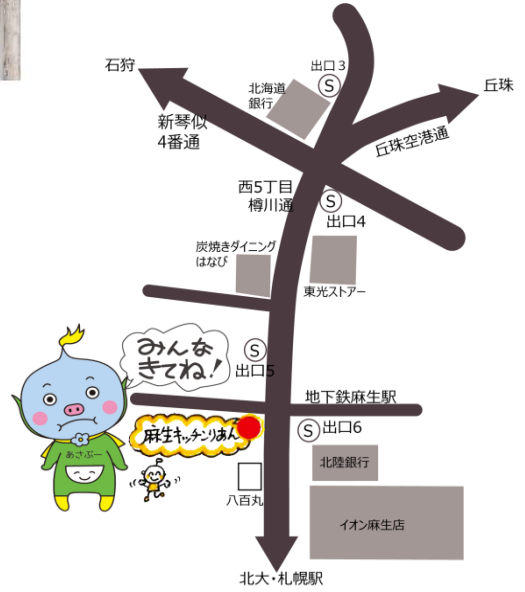


「あたたかさを、そっと灯す季節」

風が冷たくなってきましたね。麻生のまちにも、冬の足音が少しずつ近づいています。りあんの子ども食堂では、今日も変わらず、あたたかいごはんやさしい空間をご用意しています。誰かの「おかえり」が聞こえる場所。そんな日々を、今月も大切にしていきます。季節が移ろっても、変わらないものがあります。それは、誰かを思う気持ちと、食卓を囲むぬくもり。りあんで過ごす時間が、笑顔と元気につながりますように。開いている日には、どうぞお気軽に立ち寄ってください。（新）



藤女子大生 隈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。冬囲いもちらほら見られて、まもなく雪の季節になるのを感じますね。冬の野菜は寒さを乗り越えるために糖を蓄えるので、甘みが増して美味しくなります。ちぢみほうれん草、越冬キャベツ、雪の下大根など、道産の野菜を楽しんでみてください。食卓に取り入れると冬ならではの滋味深い味わいが感じられ体も心も温まります。旬の恵みをいただくことは、季節の移ろいを暮らしの中で味わうことにもつながります。



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：11月5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



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

☆介護者のつどい

日時：11月28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。



9月の子ども食堂 食材提供のお礼

9月の子ども食堂の開催にあたり、以下の皆さまから食材のご提供をいただきました。

- * こぐま商会 様
- * フードバンクイコロさっぽろ 様
- * (株) モナミコーポレーション 様
- * 高橋農産 様

皆さまからの温かいご支援のおかげで、子どもたちに栄養たっぷりのごはんと安心できる居場所を届けることができました。食卓を囲む笑顔と「おいしい！」の声広がるひとときを支えていただき、心より感謝申し上げます。

あさぷ 麻生キッチンりあん

2025年 11月 予定表



| 1 (土) | 2 (日) |
|-------|----------------------------|
| 休み | Mac's curry 11:00~14:30 |

| 3 (月) | 4 (火) | 5 (水) | 6 (木) | 7 (金) | 8 (土) | 9 (日) |
|--------|--|----------------------------|--------------|--|---------------------------------|--|
| 休み | 休み | 顔ヨガ 13:30~14:30 学習支援 | 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 11:00~13:00 エビチリ |
| 10 (月) | 11 (火) | 12 (水) | 13 (木) | 14 (金) | 15 (土) | 16 (日) |
| 休み | プルミエール 11:00~13:00 エビチリ | 休み 学習支援 | 貸切り ばすとらる | さわみな☆かふえ 10:00~15:00 「かくれが」 15:00~18:00 | 休み | プルミエール 11:00~13:00 スパゲティ ミートソース |
| 17 (月) | 18 (火) | 19 (水) | 20 (木) | 21 (金) | 22 (土) | 23 (日) |
| 休み | 休み | 休み 学習支援 | 貸切り ばすとらる | みんなの居場所 「かくれが」 15:00~17:00 こども食堂 17:00~19:00 | 芋福神 12:00~16:00 | 休み |
| 24 (月) | 25 (火) | 26 (水) | 27 (木) | 28 (金) | 29 (土) | 30 (日) |
| 休み | プルミエール 11:00~13:00 スパゲティ ミートソース | 休み | 貸切り ばすとらる | 介護者のつどい 10:00~12:00 「かくれが」 15:00~18:00 | プルミエール 11:00~13:00 シュトーレン | 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。おながすいたら「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!



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