

介護予防講座

りくカフェ スマートクラブ



1. 正しい食習慣を身につけよう。
2. 短時間の運動を毎日続けよう。
3. 生きがい創りは幸せ作り。

「楽しければ続けられるし、続けることで人生が楽しくなる」



りくカフェでは、「地域の皆さんに、いつまでも元気で長生きしていただきたい」という願いを込め、「健康づくり」をテーマに <りくカフェ・スマートクラブ>を行っています。

■全7回コース

- 11:00～11:15 血圧・体重測定
- 11:15～11:35 健康体操
- 11:35～12:00 健康ミニ講座
- 12:00～13:00 お楽しみ昼食会 (りくカフェ健康ランチ)

■第1回目コース (毎週水曜日)

5月11日よりスタート 始まりの会・これからのお話

- 18日 簡単ゆっくりヨガ
- 25日 料理教室
- 6月1日 食事指導
- 8日 ツボを知ろう
- 15日 お口のケアでイキイキと
- 22日 ふり返りの会



◎詳しくは、お電話またはメールにてお問い合わせください。

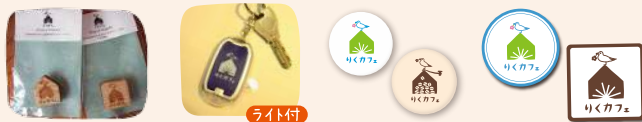
りくカフェ オリジナル商品のご紹介

りくカフェ オリジナルブレンドコーヒー

岩手県の就労支援施設「たけとんぼ」で、丁寧に選別された、キリマンジャロなど4種の豆をブレンド！深みのある、まろやかな口当たりです。



レギュラー(粉) 100g 450円
レギュラー(粉・豆) 200g 800円
ドリップ 5杯入 550円
アイスコーヒー 1000ml 800円



マグネット 2種セット 500円
キーホルダー ライト付のロゴ キーホルダー 1ヶ 300円
缶バッジ お馴染みのロゴ がカワイイ2種 2種 各150円
コースター ログが爽やか。丸と四角の2種 5枚入 各200円

☆電話・FAXでもご注文承ります！

りくカフェサポーター募集

りくカフェは皆様のご支援によって成り立っております。皆様からの温かいご支援をお待ちしております。

【お振込み先】

銀行名：ゆうちょ銀行 店番838 口座番号：普通2408475
名義：特定非営利活動法人 りくカフェ

※お振込後、ご連絡いただけますと幸いです。

※恐れ入りますが、お振り込み手数料はご負担くださいますようお願い申し上げます。

りくカフェ

レンタルの
ご相談承ります！
ポイントカードも◎

営業時間

月～土 10:00～16:00

定休日 日曜・祝祭日



〒029-2205 岩手県陸前高田市高田町字鳴石22-9

TEL:0192-22-7311 FAX:0192-22-7317

陸前高田市役所前 徒歩5分

<http://rikucafe.jp>
rikucafe@dream.ocn.ne.jp

Facebook 更新中! <http://www.facebook.com/rikucafe>



りくカフェ通信

2016年 春号

<http://rikucafe.jp>

Rikucate Community Garden



食育プロジェクト
始動しました！

季節のrecipe - りくカフェ健康ランチから -

「ささ身のココナッツオイル焼き」 151kcal 塩分0.5g



<材料1人分>

鶏ささ身 80g
玉ねぎ 30g
かぼちゃ 30g
ココナッツオイル 2g
塩・こしょう 少々

1. 鶏ささ身は筋をとり食べやすく切る。塩、こしょうを軽くしておく。
2. 輪切りにした玉ねぎ、薄く(5mm)切ったかぼちゃをココナッツオイルで焼く。
3. 下味をつけたささ身もココナッツオイルで焼く。
4. ささ身を皿に盛りつけ玉ねぎ、かぼちゃを添える。

「青菜のごま和え」 30kcal 塩分0.3g

<材料1人分>

青菜 70g
人参 10g
すりごま 6g
砂糖 2g
醤油 4g



1. 青菜と人参を茹でしておく。
2. 青菜は3cmの長さに、人参はやや太めの千切りにする。
3. Aを合わせ、2と和える。

「舞茸ご飯ちらし」 385kcal 塩分1g



<材料1人分(0.5合分)>

精白米 80g
油揚げ 5g
舞茸 30g
ごぼう 適量
人参 少々
卵 1/2個
のり(飾り用) 適量
しょうゆ(薄口) 5g
かつお・昆布だし 90g
清酒 5g

1. 米を研いで水につけておく。
2. 舞茸は石突きを切り、ばらす。
3. 人参、ごぼうは千切りにする。
4. 油揚げは5mm幅に切る。
5. 炊く直前にAを入れ炊く。
6. 卵を薄く焼き、錦糸卵を作る。
7. 炊き上がったら、よく混ぜ皿に盛る。錦糸卵とのりで飾る。

簡単ヘルシー！



健康コラム 第9回

気分の落ち込み、五月病

少しずつ暖くなる季節。新年度を迎えて、慌ただしく毎日が過ぎていく中、気がつけば体や心が重たく感じる。これはどんな人にも起こります。

放っておけばそのうち治る、と気にしない人、逆にそんな症状が気になって仕方がない人、対応の方法は千差万別です。しかし、誰でも気持ちと体はつながっているのです。両方ともだるくて仕方がない時は、体を先にラクにしてあげること、気持ちも落ち着きます。自分で触れる便利なツボを2つ紹介します。

手首

「内関(ないかん)」手のひら側の、手首の線に反対の指(人差し指から薬指)を手首の線に平行してあてます。人差し指側、腕の真ん中あたりを軽く押します。

膝の下

「足三里(あしさんり)」膝の皿の真下を、同じ側の手の指(人差し指から小指)を当てます。小指の外側の付け根あたり(二本の足の骨の間)を押します。痛いけど気持ち良いぐらいの強さでも大丈夫です。

普段から丁寧に自分の体に触れることで、日々の違いを確認することが出来ます。あまり強すぎず、気持ちが良い程度にゆっくりと押しましょう。「ここで合ってるかな？」と気にせずに、押ししてみても気持ちが良いところを探していくと良いでしょう。



りくカフェ会員募集中！

会員になられた方にはイベント情報などをお知らせいたします。下記にご記入後、りくカフェスタッフへお渡しください。

(フリガナ)

氏 名 :

住 所 :

電話番号 :

メールアドレス :

生年月日 :

<イベント会員>通信費として年会費 ¥1,000 <サポート会員>¥1,000より

さの鍼灸治療室(保険取り扱い有)

陸前高田市米崎町字佐野200-1 電話 0192-54-5595