

りくカフェ日記

いつもりくカフェをご利用いただきありがとうございます。
この春から、りくカフェの活動の様子を小さなりーフレットで
発信していくことにいたしました！
ぜひお手に取り、りくカフェに遊びにいらしてくださいね。

こんなことしました！

- 1/8.9 りくカフェ2周年記念イベント
- 1/18 つるし雛教室今年度スタート(月1回開催)
- 1/29 美文字講座スタート
- 2/4 オレゴン州より プチマッサージ
- 2/14-23 高校生カフェメニューコンテスト
- 3/20 AJIライヴ
- 3/23 フリーマーケット出店
- 3/28 春の園芸相談とハーブ染めエコバッグ作り
- 3/29,30 りくラツツライヴ
- 4/10 針灸体験
- 4/12 栄養相談
- 4/13 なんちゃってフランス語講座
- 4/17 小田和正そっくりライヴ



今後の予定

- 5/9(金) ジャズライブ
- 5/11(日) KIMIKOウォーキング教室 などなど…

くわしくは、お電話またはメールにてお問い合わせください！

MAP



アクセス

JR大船渡線：一関駅 → 気仙沼駅 → BRT陸前高田駅(約2時間)
乗用車：東北自動車道 一関ICより約1時間30分
バ 斯：宮城交通・岩手県交通：仙台-大船渡線（約3時間20分）
夜行バス：岩手県交通 けせんライナー 池袋西口発（約7時間40分）

りくカフェ

月火水金 10:00～16:00

土曜日 10:00～12:30

定休日：木、第1・3日曜、祝祭日



〒029-2205 岩手県陸前高田市高田町字鳴石22-9

TEL:080-5572-2992

<http://rikucafe.jp>

rikucafe@dream.ocn.ne.jp



りくカフェ通信

2014年 春号

<http://rikucafe.jp>

Flower and Herb

vol.1 タマネギの皮



ガーデンのお花も咲き始め、春の訪れが感じられてきました。今回ご紹介するのは、タマネギの皮で染めたエコバッグです！初めてでも上手に染められました。染めてみたい方はりくカフェまでお問い合わせください。



紹介者

スタッフ 吉田 和子さん

私の作品です！

私の好きな陸前高田

“りくカフェ前の生協移動販売”



りくカフェ前の「生協移動販売」です。毎週、月・水・金のお昼頃に来ています。最近では、お買い物のお客様のチョットしたコミュニティの時間になっています。「はまってけらいん！」



暖かくなり、お花も咲き始めましたので、散歩がてらにお買い物に「よってけらいん！」



紹介者

スタッフ
井戸端 和江さん

スタッフ小泉さんの季節のrecipie

「さくら鱈のポテサラ・ベーコン巻」

「つぼみ菜のミモザ風・
スナップえんどうの味噌ヨーグルト添え」



例

材料4人分

■さくら鱈のポテサラ・ベーコン巻

- ・さくら鱈…………薄切り16枚
- ・ベーコン…………3枚（1枚ごとに長く3等分）
- ・ポテトサラダ…適宜



■つぼみ菜のミモザ風・スナップえんどうの味噌ヨーグルト添え

- ・つぼみ菜…………1束
- ・スナップえんどう…………100 g
- ・卵……………1個
- ・うずらの茹玉子…………4個
- ・キュウリ…………1/2本
- ・パセリの茎…………4本



★調味料 塩・砂糖・味噌・プレーンヨーグルト・サラダ油・食紅

作り方

- ① 鮭の切り身2枚に、ポテトサラダを挟み、ベーコンで斜めに巻き、グリルで7分焼く。
- ② Aつぼみ菜を茹で2~3cmに切る。卵に塩・砂糖を適量加え、煎り卵をつくり、Aにかける。
- ③ 茹でたスナップえんどうに、味噌・ヨーグルト1対2の割合で混ぜたソースを添える。
- ④ うずらのゆで玉子を食紅でピンクに着色する。とがった方を、黄味が見えるように、切れ目を3本入れる。きゅうりで葉っぱを作る。うずら玉子ときゅうりの葉に、爪楊枝で穴をあけ、パセリの茎を刺し、チューリップをつくる。

健康コラム



第1回「歯科検診の意義」

昔から「歯医者へは痛くなつてから行くものだ」という習慣が一般的になっています。たしかに現在も「痛くなつたから歯医者へ来た。」という患者さんは後を絶ちません。

実際にそれで良い結果がうまれているでしょうか？痛いから歯医者へ行くとだいたい悪い歯がいくつか見つかります。その結果として医療費がかかるし、通院に何度も足を運ぶ必要がでできます。患者さんにとってデメリットばかりです。そこで重要なことが定期的な歯科検診です。痛いから歯医者へいくのではなく、痛くないからこそ行く歯医者であるべきだと思います。時間に都合をつけて最初はドキドキするかもしれません、歯医者へ行ってみましょう。そのとき虫歯がなかったときの安心感、そしてクリーニングしてもらった後の爽快感は言葉になりません。こうして年に二回でも歯医者へ行けば通院二回、医療費も治療があったときよりも格段に安く済むはずです。定期的に診てもらうことで、仮に治療するところができたとしても一本だけで、小さい虫歯であれば当日に治療が完了する可能性があります。定期的な歯科検診は患者さんにとってメリットが多いです。

長寿社会のいま健康寿命を延ばす力は「いつまでもおいしくご飯を食べるための健康な歯」です。



アドバイザー

吉田歯科医院 吉田 重之



吉田歯科医院 <休診日：日・祝>

〒029-2205

岩手県陸前高田市高田町鳴石22-9

TEL: 0192-54-4566