

こんなことしました！

- 5/9(金) ジャズ ライヴ
- 5/11(日) KIMIKO ウォーキング教室
- 5/17(金) 第3回 栄養相談会
- 5/18(日) 支援による整体体験
- 5/19(月) //
- 5/26(月) ストレッチ教室
- 6/1(日) 高校生withりくカフェ農業体験
- 6/2(月) 磐井桃子と仲間たちフルートコンサート
- 6/9(月) ストレッチ教室
- 6/14(土) 第4回 栄養相談会
- 6/15(日) ソロプチミスト20周年事業 協賛出店
- 6/18(水) 生協tie-up子育て支援 キャラ弁講座
- 6/23(月) ストレッチ教室
- 6/25(水) ボタニカル・ガーデン研修ツアー
- 7/2(水) 本設 上棟式
- 7/5(土) ガーデニング教室
- 7/7(月) ストレッチ教室



今後の予定

- 7/19(土) 栄養相談会
- 7/22(火) ストレッチ教室(16:00から)
- 8/上旬 鍼灸体験

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！

りくカフェ日記



本設建設の進捗状況です。
現場の職人さん達も気さく
で、お世話になりながら、
どうにか7月2日に、上棟式
を迎えます!!



Facebook も更新中!

<http://www.facebook.com/rikucafe>

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

アクセス 陸前高田市役所前 徒歩5分

りくカフェ通信

2014年 夏号

<http://rikucafe.jp>

Flower and Herb

あらあら不思議 vol.2 マロウの花



「マロウの花」(ピンク)にお湯を注ぐと「青味がかった緑」に!!



✂ キリトリ

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 : _____

りくカフェおすすめ!季節のrecipe

「夏に食べたいゼリー ア・ラ・カ・ル・ト」

作例



<材料>

- ・粉寒天 ・ゼラチン
- ・りくカフェアイスコーヒー
- ・ミント ・ジュース
- etc...



<作り方>

◆りくカフェのアイスコーヒーで作る「コーヒーゼリー」
粉寒天4gを100ccの水で煮溶かす。りくカフェアイスコーヒー400ccとガムシロップを好みの量を入れ、冷やし固める。

◆ガーデンのミントで作る「ミントゼリー」

ゼラチン1袋(5g)を、50ccのお湯で溶かす。水50ccと砂糖30gを加えよく混ぜる。ペパーミントを入れ、香りづけする。ミントの香りがついたら取り出して、冷やし固める。

◆ジュースで作る「ハワイアンブルーゼリー」

ゼラチン5gを50ccのお湯で溶かす。ジュース250ccを入れ、冷やし固める。

※ミントゼリーとハワイアンブルーゼリーの2種類はやわらかめに作る。

いろいろとアレンジすると楽しいです。
ぜひ、作ってみて下さい。

暑い夏を元気に...

健康コラム

第2回「熱中症対策」

暑い夏がやってきます。気になるのが熱中症。
しっかりと対策を行なって、夏を元気にすごしましょう。

<アドバイザー> 森の前薬局 黄川田 尚子

熱中症とは?

熱さにうまく対処できずに、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能がうまく働かないことにより体内に熱がたまり、めまい・筋肉痛・大量の発汗・頭痛・吐き気、重症になると意識障害がおこります。
暑さへの対処(気温の感知・発汗)がうまくできない高齢者、子供は要注意です。

どんな時になりやすい?

高温、多湿の環境条件下、急に暑くなる時期、梅雨明けに急激に多くなります。体調の悪い時、暑さに体が慣れていないなどの体調の影響で発生率が高まります。
室内にいる時にも発生するので、注意が必要です。

予防するには?



栄養相談会のお知らせ

りくカフェ主催の管理栄養士さんによる栄養相談会を毎月1回の割合で実施しています。
お気軽にご参加ください。

次回スケジュール

7/19(土) 10:00~12:00
※8月は日程調整中です



森の前薬局

〒029-2205
岩手県陸前高田市高田町鳴石89-25
TEL: 0192-55-6200 FAX: 0192-55-6100