

## こんなことしました!

- 7/19(土) 第5回 栄養相談会  
22(火) ストレッチ教室  
27(日) 整体体験(支援)  
28(月) //  
31(木) 鍼灸体験  
8/7(木) 松本佳奈 ライヴ  
8(金) 小田和正そっくりさんライヴ  
21(木) 鍼灸体験  
23(土) 鍼灸体験  
26(火) ストレッチ教室  
28(木) 鍼灸体験  
9/9(火) 大村やすよライヴ  
13(土) 第6回 栄養相談会  
17(水) デモクラッツ 仮設さよならライヴ  
18(木) 鍼灸体験  
20(土) 仮設「りくカフェ」最後の営業



## 今後の予定

- 10/5(日) 新生「りくカフェ」  
オープニング・セレモニー!  
10/6(月)~ 新店舗にて営業開始

☆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 400円  
レギュラー(粉・豆) 200g 750円  
ドリップ 5杯入 500円  
アイスコーヒー 1000ml 700円



### マグネット

陸前高田市の木から生まれました。  
2種 各500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

ロゴが爽やか。  
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

無事に本設が  
完成しました!



### 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共通)

### アクセス

陸前高田市役所前 徒歩5分

<http://rikucafe.jp>  
[rikucafe@dream.ocn.ne.jp](mailto:rikucafe@dream.ocn.ne.jp)

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

## りくカフェ通信

2014年 秋号

<http://rikucafe.jp>

# りくカフェ日記

建設費高騰などの影響で予定より遅れてしまいましたが様々な方面よりご支援をいただき、無事に本設カフェが完成いたしました!



※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:

## 10/5 リニューアル カフェ新メニュー紹介

### 手作スイーツ

ほっと一息つきたい・・・ お友達とゆっくり話したい・・・  
そんな時、コーヒーのお供にいかが?



クッキーケーキ



コーヒーゼリー



抹茶バニラ



あんみつ

フレンチトーストもあるかも・・・?

### お昼ごはん

りくカフェでは心と体の健康をテーマにしています。  
旬のもの、地元のものを大切に一品一品丁寧に作ります。

#### ◆昼ごはん(月～木曜日)

できるだけカロリーを抑えたヘルシーな定食です。

- ☆ご飯、みそ汁、漬物
- ☆日替わり主菜
- ☆小鉢(煮物、和え物、サラダ)



イメージ

#### ◆週末の昼ごはん

- 金: サネンのお弁当、サンドイッチ
- 土: ワンプレートランチ(パスタ、カレー、ホットサンド など)
- ※第2土曜日、栄養相談の日は管理栄養士さんの献立による600kcalのメニューです。成人病でお悩みの方は是非食べてみて下さい。

## 健康コラム

### 第3回 「毎日の食事の内容」

りくカフェ主催の「栄養相談」に関わらせていただいています。糖尿病、脂質異常症、肥満、高血圧などの生活習慣病は、治療を行うにあたって、『毎日の食事の内容』がコントロールを作用する重要なカギとなっています。

継続的かつ適切な食事管理がとても大切になってきます。食事は毎日のことであり、自分一人ではなかなか継続するのが大変です。健康食品やサプリメント等で、かえって身体に異常が出ている方もいらっしゃいます。りくカフェの「健康」テーマの一つを実践しています。

自分にあった食事はどんな風なのか? 注意しなくてはならないことは何か?

ぜひ、りくカフェでの栄養相談をお気軽に活用されてください。よい状態を長く保つために、一緒に取り組んでいきたいと思っております。



管理栄養士

菅原 由紀枝

### 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第2土曜日※に実施しています。お気軽にご参加ください!



※変更になる場合もあります。詳しくはお問い合わせください。