

こんなことしました!

- 10/5 オープニング・セレモニー
 6 新店舗オープン
 11 岡渾・辻山学・フラ ランチライブ
 栄養相談デー
 15 FMねまらいん生ライブ
 20 ストレッチ教室
 26 整体
 27 整体
 29 ヴァイオリン・ピアノ コンサート
- 11/2 吹奏楽チームとさんごコンサート
 6 FM岩手(平泉)生放送
 8 スザンヌ・折り紙教室 栄養相談デー
 10 ストレッチ教室
 15 11月生まれ誕生会
 16 健康まつりinりくカフェ
 23 演劇「ハレルヤ行進曲」
- 12/7 福岡市職員による復興応援コンサート
 8 ストレッチ教室
 13 栄養相談デー・12月お誕生会



年末年始のお休み

12月28日～1月4日まで

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 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250円



☆電話・FAXでもご注文承ります。ご要望に応じマギフトも承ります。

りくカフェ

レンタルの
 ご相談承ります!

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

2014年 冬号

<http://rikucafe.jp>

りくカフェ日記



オープニングセレモニー



あさひ出張レストラン



ヴァイオリンコンサート



健康まつり



健康ランチも大好評◎
毎日賑わってます!



×キトリ

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：

りくカフェのお昼ご飯

週替わり定食

旬の食材をつかい、栄養バランスを考慮した「低カロリー・減塩」の健康食です。スタッフが心を込めて作る、愛情たっぷりメニューです。是非食べにいらして下さい。



お魚のランチ



お肉のランチ



野菜は地元の「菜園くらぶハナミズキ」のお婆ちゃん達が、採れたてを提供。 ご飯は新米「たかたのゆめ」

季節限定スイーツ

すべて
手作りです!



おさつブランジェ



スイーツポテト



シフォンケーキ

健康コラム

第4回 「健康であり続けるために」

誰もが、長生きしたいと思うものであり、年齢を重ねても健康であり続けたいと願うものです。では、どうすれば健康を維持できるでしょうか。一言で言えば、正しい食事、適度の運動など良い生活習慣を作り上げ、長年にわたり続けることです。

食事について大切な事は、塩分の摂り過ぎに注意することと栄養のバランスを考慮することです。漬物でどんぶり飯に代表される塩分過剰、低蛋白食は、脳卒中、認知症など介護が必要な病気の原因となります。そうは言っても、長年の食習慣を変えるのは難しいものです。こんな方々のために、私は正しい食事を実際に体験する事をお勧めします。食わず嫌いとはよく言いますが、減塩食でも何回か食べると存外美味しいと感じるようになります。りくカフェの昼食はこのような意図で作られているので、是非お試しください。

運動については、無理なく続けることを第一と考えると良いでしょう。食事に入れるべきかもしれませんがよく噛む事、深呼吸、歩く事などは毎日の習慣として最適です。その他、職場でのストレッチ、ツボ指圧など自分に合った方法を探すのも良いと思います。

どんな小さな事でも、まずは体験することです。そして、続ける事が楽しく快く感じられれば、健康への第一歩を踏み出したと言えるのではないのでしょうか。

NPO法人りくカフェ 代表理事
鵜浦医院 院長

鵜浦 章

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!

