

## 新しい取組み

# 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」をスタートしました。

### <初回開催時の概要>

- ・対象 60歳以上 8名
- ・プログラム (全5回コース) 毎週火曜日 11時~13時
- 11:00-11:15 血圧・体重測定
- 11:15-11:35 ストレッチ体操指導
- 11:35-12:00 健康ミニ講座 (5回)
- 1回目 顔合わせのあいさつ、開講趣旨案内
- 2回目 咀嚼・口腔ケア
- 3回目 食事・栄養バランス、減塩・カロリーについて
- 4回目 料理教室
- 5回目 ハーブ・ツボ、家庭での血圧測定について
- 12:00-13:00 お楽しみ昼食会 (りくカフェの「健康ランチ」を召し上がっていただき、塩加減や量など体験)

◎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!

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](mailto:rikucafe@dream.ocn.ne.jp)

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

# りくカフェ通信

2015年 春号

<http://rikucafe.jp>

# Rikucafe Community Garden

春便り

やさしい日差しにくすぐられ、りくカフェガーデンの草木たちが、目をさましはじめました。



クロッカス



ビオラとオオイヌノフグリ



クリスマスローズ



沈丁花



シャクナゲ

×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:

<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

## 季節のrecipe -りくカフェ健康ランチから-



作例

### 「鶏春キャベツ和え」 198kcal

<材料>

春キャベツ ...50g  
鶏胸肉 .....80g  
玉ねぎ .....30g  
にんじん.....20g  
こしょう .....0.1g  
にんにく.....2g  
サラダ油.....3g  
小麦粉 .....10g

【ドレッシング】

酢 .....10g  
砂糖 .....5g  
粒マスタード ..5g  
醤油 .....3g

- 【ドレッシング】酢・砂糖を入れ電子レンジで30秒程度チン。砂糖を混ぜ溶かしたらマスタード・醤油を入れて混ぜる。
- 玉ねぎは出来るだけ薄くスライスしてしばらく水にさらしその後流水で揉み洗いして水分を絞る。にんじんは千切りにしておく。
- キャベツは芯を除き一口大にちぎりにんじんと加熱し、しんなりさせる。
- 鶏胸肉は一口大の薄いそぎ切りにして、塩・こしょうをやや強めにして日本酒・おろしにんにくを加えて揉みこんでしばらく置く。
- フライパンにサラダ油を入れて火にかける。4の鶏肉に小麦粉をまぶしフライパンに入れて両面よく焼いて火を通す。
- 大きなボウルに玉ねぎ・キャベツ・にんじん・鶏肉を入れ、1のドレッシングで和えればできあがり。

### 「ひじきじゃがいも煮」 85kcal

<材料>

乾燥芽ひじき ...3g  
じゃがいも ...40g  
油揚げ .....2g  
油 .....2g  
おろししょうが ..2g  
だし汁 .....30g  
醤油 .....3g  
みりん .....5g  
酒 .....5g  
砂糖 .....2g

- じゃがいもは一口大に切る。ひじきは水で戻して水気をきる、油揚げ、細切りにする。
- 油を引き、じゃがいもを炒める。ひじきと油揚げを加えて炒める。
- 調味料を加え、蓋をして弱火で煮る。煮汁がなくなるまで煮詰めたら出来上がり。

食塩を減らす工夫として、油、粒マスタード、唐辛子、パセリ、玉ねぎ、マヨネーズ、片栗粉など、味を強く感じる工夫をしてみました。



## 健康コラム 第5回

### 家庭血圧を測りましょう!

血圧は、一日のうちでもかなり大きく上下します。それに加え、身体の動きやストレスなど感情の変化、環境などにも影響されます。家庭で毎日同じ条件下で計測することで、より正確な血圧の状態を知ることができます。

### 家庭血圧の正しい測り方

朝と夜、それぞれ少なくとも1回は測りましょう。

<朝>

- 起床後1時間以内
- 排尿後
- 朝食前(降圧剤を飲んでいる場合は飲む前に)
- 座位で、測る前1~2分位は安静に

<夜>

- 寝る前
- 座位で、測る前1~2分位は安静に

### 測り方

背筋をのばす



セーターなど厚手の服は脱いでから測定してください。素肌または薄手の肌着の上に巻いてください。

腕帯の中心は心臓(乳頭)と同じ高さ

テーブルとイスの高さの差は、25~30cmが理想  
ご家庭のテーブルとイスの高さの差は一般的に20~35cm(座卓の場合は、座面との高さの差)です。

陸前高田市役所・健康推進課

住所: 〒029-2292 陸前高田市高田町字鳴石42番地5