

介護予防講座

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」第2回目が始まっています。

介護予防講座「スマートクラブ」(陸前高田市委託事業)

7回×4クール(週1回)

- ・1回目 総論・ツボって? 定員: 8名
- ・2回目 ハーブの楽しみ 会費: ¥500
- ・3回目 ヨガの呼吸法 場所: もとカフェ(仮設りくカフェ)
- ・4回目 料理教室 時間: 11:00 ~ 13:00
- ・5回目 食事指導
- ・6回目 咀嚼口腔ケア
- ・7回目 ふりかえりの会

毎回、楽しい
健康ランチ会食あり!

※10月7日で2クール目が終了。
次回は11月4日より毎週水曜日7回開講。



<参加申し込み・お問い合わせ>

陸前高田市長寿社会課 Tel: 0192-54-2111

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 450円
レギュラー(粉・豆) 200g 800円
ドリップ 5杯入 550円
アイスコーヒー 1000ml 800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、お振り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

お陰様で7周年!
ポイントカードも
始めました◎



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

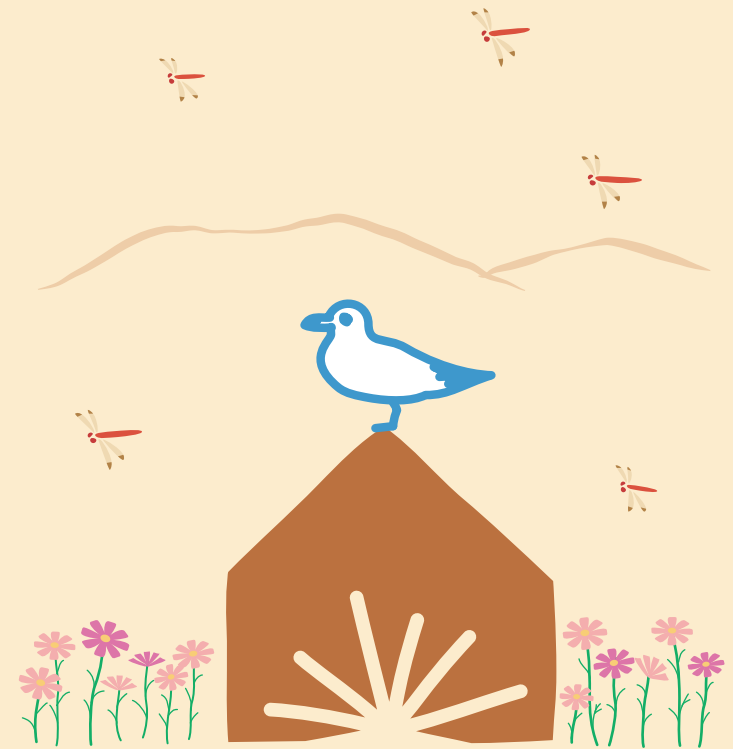
TEL: 0192-22-7311 FAX: 0192-22-7317

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

2015年 秋号

<http://rikucafe.jp>

Rikucate Community Garden

この夏は、千葉大学園芸学部の有志の先生・学生による夏休み親子企画として、コミュニティガーデンのハーブを使った「ハーブうちわ」作りをしました。ハーブを摘んで、うちわの間に挟んで仰ぐと、とってもいい香りがしました。



✕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:

<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

減塩で明日も元気に! 3行レシピ♪

あんかけ卵もやし 122kcal

<材料>

もやし …………… 80g
コショウ …………… 0.01g
玉子 …………… 1コ
ごま油 …………… 小さじ1

あん

酢 …………… 大さじ1
砂糖 …………… 小さじ2
中華だし …… 小さじ1/2
水 …………… 50cc
片栗粉 …… 大さじ1/2



1. もやしは、洗って蒸しゆでし、コショウで味を整える。
2. あらかじめ溶いておいた卵を、油で半熟の炒り卵にして、1.のもやしにのせる。
3. あんの調味料を混ぜて加熱し、味を整え、卵の上からかけて出来上がり。

レタス海苔和え 34kcal

<材料>

レタス …………… 30g ごま油 …………… 小さじ1/2
焼き海苔 …………… 1g しょうゆ …………… 小さじ1/4

1. レタスは洗って水気を良く切り、食べやすい大きさにちぎって器に入れる。
2. 焼き海苔もちぎってレタスの上のにのせる。
3. ごま油とさっくり混ぜ、しょうゆをかけて出来上がり。

スマートクラブ「かんたん減塩!クッキング」から2品の簡単レシピをご紹介します♪



健康コラム

第7回 「噛む力」は「生きる力」

「飲む」って? 「食べる」って? 考えたことありますか?

「歯」…消化の最初の仕事をします。話す表情にも影響大。
「舌」…飲む・話すに重要な働き
「唇」…しっかり閉じる、しっかり開ける

3つの機能を衰えさせないようにするには・・・?



“噛む”

→脳の血流よくして、酸素量増える
→脳の老化遅らせる
肥満防止・良い表情・消化吸収良い
血糖値下げる・内臓脂肪減らす
認知症予防・ストレス抑制

唾液がたくさん出ると…

- ・パロチンというホルモン=若さ保つ
- ・歯の表面修復
- ・消化を助ける
- ・免疫力アップ
- ・発がん物質の毒消し(農薬・添加物)
- ・最近の増殖抑制 止血
- ・粘膜の修復 胃の潰瘍予防



「陸前高田に住み33年
心と体の健康は歯から～食から」を話しています。

歯科衛生士・栄養士 吉田 和子