

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4回目は1月開始！楽しいOB会も活動中◎

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)

<各回の健康ミニ講座の予定>

- ・食事指導
- ・料理教室
- ・咀嚼口腔
- ・ツボ
- ・ヨガの呼吸法
- ・睡眠冷え対策

定員：8名
会費：¥500
場所：もとカフェ(仮設りくカフェ)
時間：11:00～13:00

毎回、楽しい
健康ランチ会食あり!

※12月16日で3クール目が終了。

次回は1月13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種セット 500円
キーホルダー ライト付のロゴキーホルダー。1ヶ 300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 ロゴが爽やかな丸と四角の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 冬号

<http://rikucafe.jp>

Rikucate Community Garden

今年は、激しい気候にも良く耐えて、それぞれ来春への準備が秘かに始まっているようです！



✕ 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

さんまゴマ焼き 251kcal

<材料>

さんま …… 60g

しょうゆ …… 3g

和からし …… 1g

白ゴマ …… 10g

油 …… 3g

ピーマン …… 10g



1. さんまは、洗って塩を振る。調味料をよくまぜ、さんまにからめて、全体にゴマをたっぷりつける。

2. 油を熱し、さんまを並べてよく焼く。
食べやすく切ったピーマンも、一緒に焼き、添える。

かぼちゃミルク煮 85kcal



<材料>

かぼちゃ …… 60g

低脂肪牛乳 …… 30ml

砂糖 …… 2g

塩 …… 0.2g

1. かぼちゃを、3cm角切りにする。
2. 牛乳を入れた鍋に調味し、かぼちゃを入れ、蓋をして弱火で蒸し煮する。

おいしい減塩法、今話題の乳和食をご紹介!



健康コラム

第8回 「冬のスキンケア」

寒さが増してくると気になるのが皮膚の乾燥です。乾燥肌のケアとしては、皮膚の表面に脂分を補うことで、出来るだけ乾燥を防止し、保湿することが大切です。できれば空気が乾燥する前、9月頃からスキンケアできちんと保湿することがポイントです。

保湿外用剤の上手な塗り方

入浴直後に汗や汚れを除いた後に塗ります。入浴後は角質層内に水が入ってふやけているので、そこに保湿剤を塗ると水分を逃さないで効果が加わります。

乾燥を防ぐための入浴法は?

- ・熱いお湯で長湯はだめ。
- ・ナイロンタオルでゴシゴシこすらない。
- ・せっけん、シャンプーは少量を手のひらで泡立ててから、できれば弱酸性のマイルドなせっけんを使う。

日常生活で気を付けることは?

- ・室内の乾燥に注意。
- ・コタツや電気毛布を高温で長時間使わない。
- ・食べ物では刺激物、香辛料で痒みを増すことがある。
- ・肌に直接触れる衣類はチクチクする素材を避ける。
- ・衣類の洗濯はせっけん分が残らないようによくすすぐ。
- ・たばこ、酒はなるべく避ける。
- ・ストレス、過労は避ける。



保湿剤だけで痒みが治らない時は、皮膚科を受診して下さい◎

鶴浦医院 皮膚科医

島田 叔子