

健康寿命をのばそう!

# りくカフェ スマートクラブ

「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」



## 三原則

- 正しい食習慣を身につけよう
- 短時間の運動を毎日続けよう
- 生きがい創りは幸せ作り



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」を開催しています。

## 次回募集・秋コース（毎週水曜日）

- ・始まりの会・これからの話
- ・簡単ゆっくりヨガ
- ・食事指導
- ・減塩料理教室
- ・ツボを知ろう
- ・お口のケアでイキキと
- ・ふり返りの会

9月28日より  
スタート!

参加者募集中! (随時受付 お声掛けください)



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



### 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

レンタルの  
ご相談承ります!  
ポイントカードも◎



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

2016年 夏号

<http://rikucafe.jp>



はまっ!

いきいき

かざっ!



## 百歳体操

座って出来る、ゆったり体操です。



みんなですると楽しいから続くわ。おしゃべりも楽しみ!

体操すると体がかるいわあ

姿勢が良くなったので、若返ったと言われて嬉しい!

イスから立上がるのが楽になった!



腕のたるみやしわも減ったわ。

足がうんと上がるようになって、つまずかなくなった!

膝の痛みもなくなってきた!

毎週月曜11時から鳴石の「もとカフェ」でしています。何も支度いらないながら、ちょこっとはまってみでけらいん!

◎お問合せ りくカフェ TEL:0192-22-7311

## 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-

### 「鶏胸肉の梅ソースがけ」

195kcal 塩分0.7g

<材料1人分>

鶏胸肉 ..... 80g  
こしょう ..... 0.01g  
酒 ..... 2g  
片栗粉 ..... 10g  
油 ..... 5g  
梅干 ..... 5g  
めんつゆ ..... 5g  
みりん ..... 5g

付け合せ野菜.....サラダ菜など適量



1. 鶏肉は酒につけ、コショウをふり、片栗粉をまぶす。
2. Aの、たれを混ぜ合わせる。
3. 油を熱して鶏肉を皮の方から焼く。
4. サラダ菜など付け合せ野菜と一緒に盛り付け 2 をかける。



### 鶏肉の栄養

脂肪の多い皮を取り除くと、低脂肪高栄養のヘルシーミートです。鶏肉のタンパク質は、毎日の食事で摂らなければならぬ必須アミノ酸のバランスが良いうえに、消化吸収率がなんと95%と高いものです。

梅干をプラスすると、梅のクエン酸が疲労回復や消化促進に役立ち食欲がない時には最適です。

### 「かぶと油揚げのサラダ」

47kcal 塩分0.3g

<材料1人分>

かぶ ..... 60g  
人参 ..... 20g  
水菜 ..... 20g  
豆 ..... 10粒  
油揚げ ..... 8g  
野菜ドレッシング ..... 小さじ2



1. かぶは薄くスライスし、人参は千切りにする。水菜は適当な大きさに切る。
2. 油揚げは、カリカリにフライパンで焼く。
3. かぶ・人参・水菜・油揚げをドレッシングで和える。上に豆を散らす。

## 健康コラム 第10回

### 水分を摂りましょう

暑い夏がやってきます。水分を適切に補給し、暑い夏を乗り越えましょう!



水分は、人間の体重の約60%を構成しているといわれており、体温調節、新陳代謝の維持など、体内の様々な働きを担っており、不足すると、だるくなったり、ぼーっとしたりなどの悪影響が現れます。1日に必要な水分の量は、個人差はありますが、一般的に2~2.5Lといわれています。食事からもいくらか水分は摂れるので、実際に飲む量としては1~1.5Lくらいが目安となります。これは意識しないとなかなか飲めないですし、お年寄りの場合は喉の渇きを感じにくいいため、なかなかすすんで水分を摂らない傾向がありますが、水分をしっかり摂っておしっこをすることが、腎臓の機能を保つためにも必要です。おしっこをすることで尿の管がきれいになり、膀胱炎の予防にも役立ちます。夜間のトイレに行くのが大変という方は、日中はしっかり水分を摂り、夜間は控えめにするなど、水分摂取のタイミングを考えることも大事だと思います。

水分を摂る際は、お茶や水、経口補水液などにし、砂糖のついている清涼飲料水や、お酒は摂りすぎないようにしましょう。

森の前薬局 薬剤師:黄川田 尚史

### 経口補水療法

経口補水液を飲んで脱水状態を改善させる方法です。経口補水液は水分と塩分を速やかに吸収・補給できるように塩分と糖分の配合バランスを調整した飲料です。たくさん汗をかいた時は経口補水液で水分と塩分の補給をしましょう。



〒029-2205  
岩手県陸前高田市高田町鳴石89-25  
TEL:0192-55-6200  
FAX:0192-55-6100  
(日曜・祝日休)

森の前薬局