

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

- 一. 正しい食習慣を身につけよう
- 二. 短時間の運動を毎日続けよう
- 三. 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。



↑入門コース終了者さん対象「ステップアップコース」の様子です。

次回募集・冬コース（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
- ・お口のケアでイキイキと
- ・ふり返りの会

1月11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)



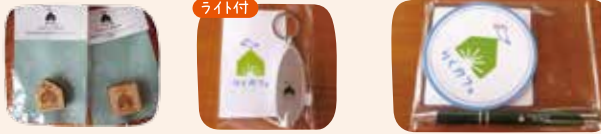
りくカフェ オリジナル商品のご紹介

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 |
|-----------------------|-------------------------|------------------|



| | | |
|---|---|---|
| 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 | ボールペン&メモコースター ロゴが入ったボールペンと、 メモがでできるコースター のセット商品。 500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

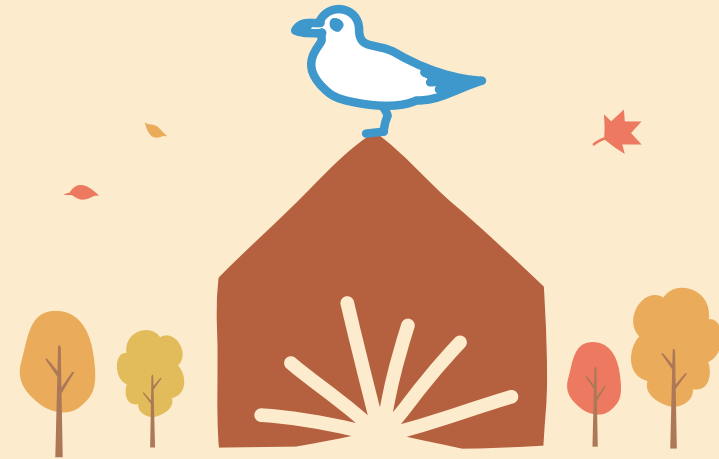


〒029-2205 岩手県陸前高田市高田町字鳴石22-9
TEL: 0192-22-7311 FAX: 0192-22-7317

陸前高田市役所前 徒歩5分

<http://rikucafe.jp>
rikucafe@dream.ocn.ne.jp

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



りくカフェ通信

2016年 秋号

<http://rikucafe.jp>

Rikucafe Community Garden



スマートクラブOB会

介護予防講座終了後、月に1回の活動です!



ゆったりヨガで良い気分

歩いてキレイ

減塩学んで美味しく元気に



また来月も元気に参加すっべし!

今度は何かなあ?

ここで友達出来たし一緒に来よう!

※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してください。

(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recipie -りくカフェ健康ランチから-

「さんまの梅しそ巻き揚げ」

280kcal 塩分0.9g

<材料2人分>

さんま・・・2尾(三枚おろしで160g)
酒・・・・・・・・・・・・大さじ1/2
青しそ・・・・・・・・・・・・4枚
梅・・・・・・・・・・・・2g
片栗粉・・・・・・・・・・・・少々



- 1.さんまは頭を切り落とし、腸わたを除いて水洗いし、三枚におろす。酒をからめて10分ほどおく。
- 2.青しそは縦半分に分ける。
- 3.1.の汁気をキッチンペーパーでふき、尾側を手前にしてまな板に並べる。身に梅をぬり、青しそを縦に2切れずつのせ、手前から巻いて爪楊枝でまとめる。
- 4.片栗粉をまぶして油で揚げる。



「ひじきのサラダ」

46kcal 塩分0.4g

<材料2人分>

ひじき(乾)・・・・・・・・10g
鶏ささみ・・・・・・・・20g
きゅうり・・・・・・・・30g
玉ねぎ・・・・・・・・10g
塩・・・・・・・・0.1g
酒・・・・・・・・適量
しゃぶしゃぶ用ゴマだれ



- 1.ひじきは水洗いし、水でもどす。
- 2.きゅうりは千切りにし、塩を振ってしんなりさせ、水気を絞る。玉ねぎは薄切りにし、水にさらして水気をきる。
- 3.ひじきは熱湯でゆでる。
- 4.鶏ささみは耐熱皿に入れ、酒少々を振りかけ、ラップをして電子レンジで30秒加熱し、ほぐす。
- 5.鍋に3.のひじきを入れ、酒少々を加えて炒りながら水気をとばす。
- 6.ボウルに具材を入れて、しゃぶしゃぶ用ゴマだれをあえる。
- 7.器に盛り付ける。

健康コラム 第11回

歯周病について

日本人の約80% (軽度のものも含む) がかかる病気に歯周病があります。

だれもがこの歯周病の原因となる細菌を保持していますが、身体の抵抗性の違いにより反応は様々です。歯周病にかかる人の約1割に重症化する傾向があり、年齢に関わらず進行する事がわかっています。細菌に対する反応性が良い結果、身体の反応が敏感で歯周病の進行が顕著になるということです。

口腔内には何億という数の細菌が存在しており、それらは歯垢の蓄積とともにバイオフィームという自分たちの住みやすいアパートのような環境を作ります。このアパートが一度形成されるとなかなか簡単には立ち退いてくれません。やっかいなことにこの住人はお互いが密に連絡を取り合って身体からの防御反応を無効にさせてしまうのです。また管理人となる細菌も存在し、あなたの口に潜んでいるアパートの管理人の中には、悪い管理人もあり、それが歯周病の進行に影響を及ぼします。これら歯周病原因菌は家族間でうつります。長年連れ添っている夫婦では仮に片方が悪い管理人だと、相方にも悪い管理人が住み始めるようです。そうして夫婦仲良く歯周病となり残りの歯が少ない人生の終末期を迎える事となります。

バイオフィームは歯科医院での治療により破壊できます。細菌のアパートを形成しづらい環境にしておくことが生涯健康で暮らす秘訣です。

大丈夫、若いうちから、家族ができてからでも間に合います。



吉田歯科医院 歯科医師: 吉田重之

吉田歯科医院 <休診日: 日・祝>

〒029-2205

岩手県陸前高田市高田町鳴石22-9

TEL: 0192-54-4566

