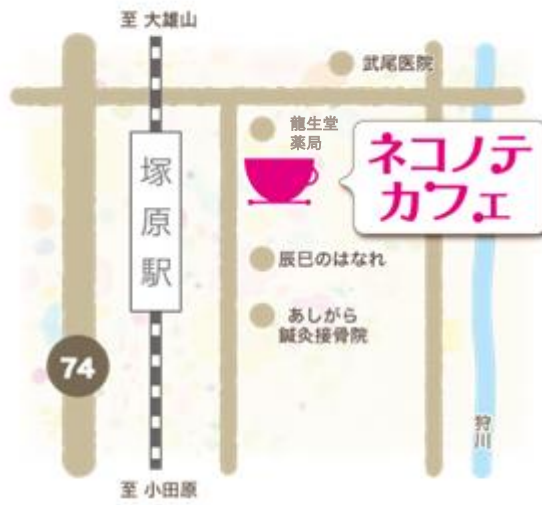


ネコノテ カフェ 通信



第71号

発行：ネコノテカフェ

〒250-0117

神奈川県南足柄市塚原2706-101

ホームページ：nekonotecafe.com

メール：mail@nekonotecafe.com

ブログ：ネコノテカフェのキセキで検索

電話：0465-72-7725

営業時間 9:00～16:30

※緊急事態宣言発令中は9:00～16:00

基本的に日曜・祝日はお休みです
(その他都合により土曜・平日にもお休み有)

当たり前前の生活、取り戻そう！

皆さまこんにちは。長い夏が続いたと思ったら急に寒くなりましたね。私も慌てて冬支度をしました。急な寒暖差は体調を崩しやすく、特にこの時期、寒暖差疲労という状態になりやすいそうです。体を温める食べ物を食べたり、入浴して汗をかいたり、首・手首・足首の三首を温めたりして冷えに気を付け、軽い運動を取り入れると良いそうです。まだまだ熱を出したりしたくない情勢は続きますので、体調管理には充分気を付けたいですね。

コロナについても、第5波の感染者数の多さに戦々恐々としていたら、10月に入り急激に減少してちょっとびっくりしています。自分がどう行動して良いか逆に迷ってしまいますね。皆さんもコロナ禍になり、色々なことを自粛してきたことと思います。感染対策が身についたのは良いですが、人と会わない、交わらない、そんな生活が長く続き、それにも慣れてしまった故、前のような生活に戻るのには難しく感じる部分はあると思います。私も小田原にさえ数カ月も行っていなかったの、先日娘の学校の保護者会に行く為にビクビクしながら電車に乗った次第ですが、マスク着用は常識になっていますし、換気もされ、皆静かに乗車しており、特に怖い思いをすることはありませんでした。

これからは、再び感染者が増加しないよう感染対策に気を付けつつも、自分のしたいことをする、当たり前前の生活を取り戻して行く時期に入って行くのでしょう。正にwithコロナ。ネコノテでも、ご来店されるお客様にも変わらずの感染対策にご協力頂きつつも、講座の定員を少し増やしたり、諦めていたイベントの再開なども考えて行きたいと思っています。ずっとお会いできていない皆さまにまた会えたらいいな、と胸膨らませています。歌声喫茶なども昨年3月に休止した時点から参加されていない方も多いため、ぜひまた少しずつ参加を考えて頂けたらと思っています。ワクチン接種後割引サービスもありますので、ぜひ期限の切れないうちにお使いくださいね！ゆっくりかもしれませんが、ごくごく当たり前前の生活を取り戻して行けたらいいですね。

その健康法、大丈夫？

8月・9月のロコトレ講座のテーマは「体脂肪について」でした。人間の体の仕組みは奥深く、受講後も色々気になることが出てきて、改めて健康寿命を延ばす食事や運動方法について考察を重ねているのですが、中でも糖質制限ダイエットについてはエビデンスが少なく、短期的に結果が出たとしてもむしろ危険な部分が多くあり、その上長期的な調査はほとんど存在しないということが分かり、疑問を感じるようになりました。今現在の私の見解としては、「三食バランス良く食べることが長期的には一番良い」ということです。巷に溢れる〇〇健康法、安易に飛びつき、自ら人体実験に臨んで後で後悔するのは避けたいですね。また考察経過お伝えしますね。

「全国お取り寄せの会」

11月10日(水) 注文締切日

11月27日(金) 注文品受取日

今月は神楽坂五十番！

コロナ禍で始まったみんなで楽しむお取り寄せ。今月は神楽坂五十番の肉まん。実は私、子どもの頃肉まんが苦手な食べられなかったのですが、父がお土産に買ってくるこの肉まんだけは大好きでした。肉の臭みが全くなくジューシー。ぜひ一緒にどうぞ。
肉まん1個¥480





令和3年11月のネコノテカフェ



11月の壁は、アクリル画をベースに天然石粉末を使用し、独自のキラキラを追求している白黒ええよんさんの「キャラバン2021南足柄」です。お楽しみに!

ネコノテカフェの健康講座

※全て定員7名です

「スマイル元気アップ体操」
受講費 ¥700

11月16日(火)10:30~11:30
音楽に合わせて笑顔いっぱい! 体も心も刺激しながら元気になる体操です。

「ロコトレ講座」
受講費 ¥1000

11月27日(土)10:30~11:30
「楽動」のイケメン健康運動指導士金盛先生による、コロナ時代の為の理論&実践のロコモ予防講座です! 終了後はたんぱく質強化メニューで筋肉量up!

「チェアヨガ」 受講費 ¥700

11月29日(月)10:30~11:30
椅子に座ったまま行うリラックスヨガ。無理のないヨガなので、膝の痛い方や年齢問わず参加できます。終わった後は心も体もスッキリ!!

「カフェリラクゼーション」

11月15日(月)10:00~14:00
首周り・肩周り各1回(10分) ¥500
首や肩回りなどがワンコインで楽になります! 終わった後は目もぱっちり!

「たさききょうこさんの水彩画教室&家族の絵本づくり」

11月24日(水)13:30~
受講費 ¥1000(お道具代 ¥100)
家族やペットとの思い出の絵や季節の絵を描きます。小さな額つきですぐに飾れます。

「己書幸座」

受講費 ¥2000
11月9日(火)・26日(金)9:30~
己書(おのれしょ)とは筆ペンで絵を描くように文字を描く書。味のある筆文字が描けます。なのでぜひ撮影にもご協力をお願いします。

「大人の塗り絵の会」 ¥500 11/1(月)・11/17(水)13:30頃~
お店にある沢山の塗り絵本の中から2枚選んで頂き、ケント紙に印刷します。色鉛筆も350本以上あるので手ぶらでOK! 塗り絵は自律神経を整える効果があります。

「ものづくりカフェ」 席チャージ料 ¥200 11/1(月)・11(木)・30(火)
店内でなんでも手作りできます。色々なキットもあります(材料費別途 ¥100~ ¥1000)
「スマホ・パソコン教室」 45分 ¥1000 11/3(水)・11/13・11/27・12/4(要予約)
知りたいところをマンツーマンレッスンで丁寧に教えます。スマホの設定や使い方もOK!

予告! 今年もやります! お一人分の!
おすそわけおせち
税込 ¥2,500 (税抜 ¥2,315)
予約開始 12月1日(水)~
限定数 50個(おひとり様4個まで)
お渡し日 12月31日(金)10時~15時

「歌声喫茶」 参加費 ¥500 定員 10名
毎週金曜日 14:00~15:00
飛沫飛散を防ぐ為全員マスクを着用したまま、距離を取っての歌唱・少人数制・時間短縮で開催します。11月26日には何と300回目を迎えます。それを記念して記念動画を作成します。事前に撮影し、300回目でお披露目予定です。

※密を防ぐ為、講座参加時にご予約をお願いします。またマスク着用・手指消毒、体調不良時の参加ご遠慮をお願いします。

日	月	火	水	木	金	土
10/31 休み	11/1 ものづくりカフェ (塗り絵もOK)	2	3 文化の日 パソコン教室 応援し隊14時	4 都合により 10時開店	5 歌声喫茶	6 休み
7 休み	8	9 己書 9:30~11:30	10 お取寄せ 注文締切	11 ものづくり カフェ	12 歌声喫茶	13 パソコン教室
14 休み	15 カフェDE リラクゼーション	16 スマイル元気 アップ体操	17 大人の塗り絵	18	19 お取寄せ 受取日 歌声喫茶	20 休み
21 休み	22 休み	23 勤労感謝 の日 休み	24 きょうこさんの 水彩画教室	25	26 己書(AM) 歌声喫茶 300回記念	27 ロコトレ講座 パソコン(PM)
28 休み	29 チェアヨガ	30 棚入替日 ものづくり カフェ	12/1 おせち予約開始 応援し隊14時	2	3 歌声喫茶	4 パソコン教室

結婚20周年の記念日から始まり、家族2人&ペットのもみちゃんのお誕生日、ネコノテの6周年記念と、我が家ではお祝い事が続き、その度に言い訳をしてはケーキやごちそうを食べてしまいました。丁度美味しいものが沢山出てくる時期。正に食欲の秋を堪能しています。大変な時期が続きましたが、家族みんな健康で笑顔で食卓を囲める事に感謝ですね!