



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

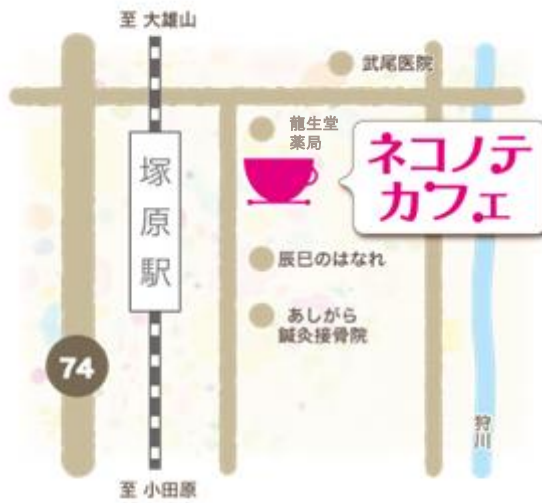
電話：0465-72-7725

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)

# ネコノテ カフェ 通信



## ウクライナ侵攻への影響

ロシアによるウクライナ侵攻が始まって既にひと月以上が経過してしまいました。連日流れるニュースに皆さんも胸を痛めていることと思います。私も子どもが被害を受けている映像などを見ると涙が出てしまいます。この件に関してはウクライナ国民だけでなく、ロシアの国民や、ウクライナやロシアから食料を輸入している貧困国、それだけでなくエネルギーを他国に依存している私たちを含めた国々にとっても危機と言えるくらい多大な影響を与えており、この先の世界がどうなるのか、とても不安です。コロナウィルスに振り回される2年以上を過ごし、もういい加減落ち着いた生活がしたいと思っていたら、こんな形で再び世界が不安定になるとは皆さんも思いもしなかったのではないのでしょうか。しかし精神的にも影響を受けすぎていると、私たち自身の心の健康も不安視されます。ここは私たちにやれることをやって、ひとまずニュースから離れて粛々と日常生活を送ることも大事だと思います。季節はとても良い時期になりました。大変な思いをしている方の生活が少しでも良くなるよう祈りながらも、外に出て、次々に咲く様々なお花を見たり気持ちの良い風を感じてみましょう！早く世界に平和が訪れますように！

### ウクライナへの支援

ネコノテカフェではウクライナの方々の為に私たちにできることをやって行きたいと考えています。現在、みんなの棚を利用してウクライナへの支援の為にチャリティハンドメイド活動を行っています。ご寄付頂いた、ウクライナ国旗の青と黄色を使った作品や国花のひまわりをモチーフにした作品が出品されています。こちらの売上は全額ウクライナへ寄付させていただきます。ぜひ作品のご寄付や商品をお買い上げいただき、支援にご協力ください！

また、歌声喫茶ではウクライナの方々のことを想いながら祈りをこめて歌を歌い、ツイッターにて世界に発信しています。現在沢山の方にご覧頂くことができ、私たちの気持ちが世界に少しでも届いていればいいなと思っています。皆さんもよろしければご覧になってみて下さいね。



### 南足柄応援し隊



南足柄応援し隊では現在ツイッターにて、南足柄の様々な情報や良い所を掘り起こして発信する広報活動を行っています。最近ではフォロワーも増え、沢山の方に南足柄のことを伝えることができつつあるのかなと思っています。しかしこの活動は他にも様々な活動をするメンバーが空いた時間を使ってやっているボランティア活動になるので、活動が手薄になってしまうこともあります。お時間のある方、ぜひ私達と一緒に活動してみませんか？スマホでLINEが普通に使える方なら大丈夫です。写真を撮るのが趣味の方は特に大歓迎！毎月第一水曜日に方向合わせの会議を行っています。ぜひ一度ご参加を！



↑ 応援し隊HP

# 令和4年4月のネコノテカフェ

**「歌声喫茶」参加費¥500 少人数制**  
 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・時間短縮で開催します。  
 唱歌から昭和歌謡まで幅広く歌います。

**「スマイル元気アップ体操」**  
 受講費 ¥700  
 4月19日(火) 10:30~11:30  
 音楽に合わせて体を動かし脳も体も心も  
 刺激しながら元気になる体操です。

**「チェアヨガ」受講費 ¥700**  
 4月25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。

**「ロコトレ講座」受講費 ¥1000**  
 4月23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！

**「カフェDEリラクゼーション」**  
 4月11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！

**「己書幸座」受講費 ¥2000**  
 4月5日(火)・22日(金) 9:30~11:00  
 己書とは筆ペンで絵を描くように文字を描く  
 書です。味のある筆文字が描けますよ。  
 講師は岡中元校長の中野敏治先生。

**「たさききょうこさんの水彩画教室」**  
 4月5日(火) 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。  
 お子さんの参加も歓迎です。

**「タピボン講座」**  
 受講費 ¥1000(1回につき)  
 材料費・道具代別途必要  
 4月28日(木) 13:30~15:30  
 絨毯のような手触りの、毛糸を使った刺繍手  
 芸のタピボン。4月からは座布団を作ります。  
 今回からのスタートをご希望の方は初歩的技  
 術習得の為クッション作りから始めて頂きます。

**「大人の塗り絵の会」¥500** 4/4(月)・20(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** 3/31(木)・4/4(月)・12(火)・26(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** 4/9(土)・23(土)(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！

**「藍さんの手相読み&自分らしさをみつけるためのカルテづくりワークショップ」**  
 4月14日(木)  
 AM個人鑑定10:00~12:30  
 要予約 おひとり様10分1000円  
 PMワークショップ14:00~16:00  
 要予約 参加費3300円  
 「自分らしさをみつけるための手相の本」を出版した佐々木藍さんがやって  
 来ます！YouTubeのチャンネル登録  
 数何と3万人！手相には一人一人の  
 人生の物語が描かれているそうです。  
 対話を通して人生を前向きに、より良  
 い選択ができるよう後押ししながら、  
 自分らしく生きるための実践アドバイ  
 スを心がけているとの  
 こと。午後は出版された  
 本を見ながらカルテを作  
 るワークショップです。  
 手相を通して自分らしさ  
 を見つけて行きましょう！



日	月	火	水	木	金	土
3/27 休み	28 チェアヨガ	29 社協春休み 寺子屋事業の為 通常営業13時まで (ランチあり)	30	31 棚入替日 ものづくり カフェ	4/1 ♪ 歌声喫茶	2 休み
3 休み	4 ものづくりカフェ (塗り絵もOK)	5 AM 己書 きょうこさんの PM 水彩画教室	6 応援し隊 カイギ14時	7	8 ♪ 歌声喫茶	9 パソコン教室
10 休み	11 カフェDE リラクゼーション	12 ものづくり カフェ	13	14 藍さんの 手相読み	15 ♪ 歌声喫茶	16 休み 店長 ワクチン接種日
17 休み	18 休み ワクチン接種後 念のためお休み	19 スマイル元気 アップ体操	20 大人の塗り絵	21	22 AM 己書 PM 歌声喫茶	23 ロコトレ講座 パソコン教室
24 休み	25 チェアヨガ	26 ものづくり カフェ	27	28 タピボン クッション講座	29 昭和の日 休み	30 休み

先日娘と一緒にSDGs検定というものを受験しました。今話題のSDGsとはどんなものか理解を深めたくてチャレンジしたのですが、勉強すればするほど、私が見ていた世界がいかに狭いものだったのか思い知らされました。合格率25%程の試験を突破する為に深夜の勉強が続き、睡眠負債がたまり体は辛いのですが、受験して本当によかったです！