

# ネコノテ カフェ 通信



第77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)

## SDGsを自分ごとに！

前回のネコノテカフェ通信でSDGs検定にチャレンジしたとお伝えしましたが、おかげさまで娘共々無事合格することができました！SDGsについて勉強する中で、沢山の気づきがあり、これは少しでも多くの方と共有して行くことが、世界を良くする為に私にできることのひとつであると感じました。そこで、このネコノテカフェ通信にて毎月SDGsについてお話しして行こうと思います。まだまだ勉強し始めたばかりで、私自身消化し切れていないのですが、一緒に学びながら考えを深めて行けたらいいなと思いますのでよろしくお願ひします！

**SDGsとは**人類がこの先もずっと地球に住み続け、繁栄して行くために世界がやるべきことが詰まっている国際目標で、地球上の「誰一人取り残さない」ことを誓っています。2030年までの達成を目指し、17の目標とそれぞれ細分化された169のターゲットから構成されています。皆さんも、カラフルな17のアイコンは目にしたことがあるのではないのでしょうか。この目標には目指すべき未来の世界の形は描かれているものの、その具体策は各々の裁量に任せられており、その目標を達成するためにどう行動するかはそれぞれの国や地域、企業や個人が考えて行かなければならないのです。

SDGsと聞くと、環境問題のことと思われがちですが、その内容は多岐に渡っています。特に「貧困をなくす」という目標1を解決しようとする、その問題は根深く、様々な観点からアプローチが必要になってきます。それらについて、なぜ必要なのか、何が必要なのか、まずは「知る」ことが大事です。知って行くと、それは先進国に住む私たちに無関係なことではなく、正に現在の自分の行動一つ一つが結びついていることが分かると思います。逆に言えば、自分の行動一つが世界を変えるきっかけになるかもしれないのです。「誰一人取り残さない」ために、小さなことでも自分にできることを考えて行くことが、正にSDGsそのものなのです！

### SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



### ウクライナへの支援について

ロシアによるウクライナ侵攻、胸が痛むばかりですね。ネコノテカフェでは現在手作り品によるチャリティ活動を実施しており、募金箱がいっぱいになった為、4月12日に赤十字に30623円寄付してきました。ご協力ありがとうございました。歌声喫茶でもウクライナへの祈りをこめて歌い、Twitterに投稿しました。現在も募金活動は実施中です。できる形でウクライナへの支援は継続して行きます。

# 令和4年5月のネコノテカフェ



5月は柏木幸子さんの世界の写真展です

世界各地を旅した柏木さんが各地で撮った写真を展示します。

コロナ禍で自由に旅行できない今、旅に出た気分を味わってもらえたら幸いです。

## 「スマイル元気アップ体操」

受講費 ¥700

5月17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

5月30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

5月28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」

5月16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

5月20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。

## 「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。

## 「全国お取り寄せの会」

コロナ感染者数が多く、急な閉店等も考えられるので今月中止とさせていただきます。

## 「たさききょうさんの水彩画教室」

5月31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

5月26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。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、またはコースター作り体験となります。

## 「大人の塗り絵の会」¥500 5/18(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 5/9(月)・24(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 5/7(土)・14(土)・28(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！

日	月	火	水	木	金	土
5/1 休み	2 10:00-12:00 いちご販売 &カフェ営業	3 憲法記念日 休み	4 みどりの日	5 子どもの日	6 ♪ 歌声喫茶	7 パソコン教室
8 休み	9 ものづくり カフェ	10	11 応援し隊 カイギ14時	12	13 ♪ 歌声喫茶	14 パソコン教室
15 休み	16 カフェDE リラクゼーション	17 スマイル元気 アップ体操	18 大人の塗り絵	19	20 AM 己書 PM 歌声喫茶	21 休み
22 休み	23	24 ものづくり カフェ	25	26 タピボン クッション講座	27 歌声喫茶	28 ロコトレ講座 パソコン教室
29 休み	30 チェアヨガ	31 きょうさんの 水彩画教室	6/1 応援し隊 カイギ14時	2	3 ♪ 歌声喫茶	4 休み

ネコノテでは毎年4月下旬から露地ものいちごを販売しています。露地ものいちごは本当に短い期限限定ですが、いちごならではの甘さや酸味が感じられて美味しく、ハウス栽培のいちごを買わなくなりました。ぜひ皆さんもいちごを買いにいらしてくださいね。それから先日コロナ禍で長く伸びた髪を寄付しました。長くなった髪を切る方、ぜひ寄付も考えてみて下さい！