



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

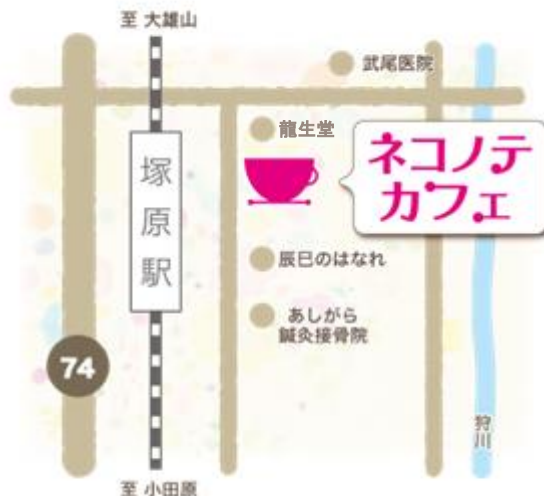
電話：0465-72-7725

営業時間 9:00～16:30

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



🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃 **早いもので7周年を迎えます** 🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃

コロナコロナのとんでもない日々も既に2年半以上となりましたが、そんな中、ネコノテカフェは10月10日に7周年を迎えます。

先日私の家では押入れを解体したことから断捨離をしたのですが、7年前のオープンに向けて様々な思考を重ね準備を進めた形跡が次々と出てきました。「健康寿命を延ばすコミュニティカフェ」を開くという目標に向かって必死だった日々。その時はまさかコロナという誰もが抗えない試練が待っているとは思いませんでしたが、そんな大変なことに直面しても7年間も店を続けられていること、また、その中でも地域の方の健康寿命を延ばすための様々な取り組みを絶えることなく進められていること、自分でも驚くばかりですが、これもひとえに日頃支えて下さる皆さまのおかげだとつくづく実感します。本当にありがとうございます。

コロナ禍ではお店をクラスターにしていけないという毎日のプレッシャーや、売上が大幅に落ちてしまったり、自分もコロナに感染してしまったりと、決してこの大変な時期を簡単に乗り越えてきた訳ではありませんが、ネコノテカフェには毎日沢山の方の笑顔が溢れている、その一点においてだけでも、頑張ってきた甲斐があるというものです。健康というのは一時の努力だけでできるものではありません。その笑顔の継続こそが健康寿命を延ばすお手伝いにつながるのだと信じて、決して歩みは止めず、これからも頑張っていきたいと思っておりますので、ぜひこれからも応援よろしく願いいたします。そして、これからもみんな楽しいことも大変なことも分け合って、楽しいことは倍に、辛いことは半分に、一緒に歩いて行きましょう！

10月10日は祝日ですが営業します。10日よりお店をご利用いただいた方100名様限定で感謝の気持ちをこめて記念品をプレゼントいたします。ぜひご来店お待ちしておりますね！

ネコノテ SDGs 講座

笑顔で働けることが持続的な経済成長の要

今月は目標8についてご紹介します。目標8は「**包摂的かつ持続可能な経済成長及びすべての人々の完全かつ生産的な雇用と働きがいのある人間らしい雇用を促進する**」です。SDGsとはそもそも「持続可能な開発目標」であり、経済・社会・環境の3つの調和のとれた社会を目指す世界共通の目標のことです。環境のことが注目されがちなSDGsですが、人が生きて行くには経済活動は不可欠なものであり、それを支える人々が不当な扱いを受けたりせず、適切な収入を得て、働きがいをもって働くことで、経済成長も実現できるというものでしょう。世界では10人に1人の子どもが児童労働に従事しているという現実もありますし、日本においても正規と非正規労働者で賃金格差があったり、性別や障がいによって適切な賃金が払われなかったり、長時間労働によって過労死する人が多いことが問題となっています。私自身も働きがいという面では幸せに感じることも多いですが、休日も店に関わる仕事が多く休めていないという実感がありワークライフバランスの向上は課題とするところです。また雇用する側としての責任も感じます。働きがいのある職場を作ることによって地域に貢献できるのであれば嬉しいことです。

8 働きがいも
経済成長も



もって働くことで、経済成長も実現できるというものでしょう。世界では10人に1人の子どもが児童労働に従事しているという現実もありますし、日本においても正規と非正規労働者で賃金格差があったり、性別や障がいによって適切な賃金が払われなかったり、長時間労働によって過労死する人が多いことが問題となっています。私自身も働きがいという面では幸せに感じることも多いですが、休日も店に関わる仕事が多く休めていないという実感がありワークライフバランスの向上は課題とするところです。また雇用する側としての責任も感じます。働きがいのある職場を作ることによって地域に貢献できるのであれば嬉しいことです。

令和4年10月のネコノテカフェ

※15日まで柏木幸子さんの世界の写真展

コロナ流行が落ち着いてきた為、家族以外の4人以上でのご利用について再開いたします。お席に限りがある為できるだけご予約お願いいたします。なお、引き続き感染対策にはご協力をお願いします。

「スマイル元気アップ体操」

受講費 ¥700

10月18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

10月24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

10月29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」

10月25日(火) 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！

「スポーツ吹き矢体験会」

10月19日(水) 10:30~11:30

参加費 ¥200 定員 10名

スポーツ吹き矢は、5~10m離れた円形的的をめがけて息を使って矢を放ち、その得点を競うスポーツです。ゲーム感覚で楽しみながら健康になれるスポーツとして注目されている吹き矢を体験してみませんか？(スポーツウエルネス吹矢公認指導員 杉本智男さん指導)

「歌声喫茶」参加費 ¥600 定員 12名

毎週金曜日 14:00~15:00

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。

「タピボン講座」受講費 ¥1000

材料費・道具代別途必要

10月27日(木) 13:30~15:30

毛糸を使った刺繍手芸のタピボン。色々な物を作れます。今回からのスタートをご希望の方はクッション作り、またはコースター作り。

「大人の塗り絵の会」¥500 10/3(月)・17(月)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 10/3(月)・11(火)・11/1(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 10/1(土)・15(土)・29(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！

「ハロウィン特別メニュー」

10月31日(月)

特別ランチ ¥1100 限定14食

今年は感染状況を鑑みてパーティ形式は自粛しますが、ランチはハロウィンらしいメニューを織り交ぜます。ぜひハロウィン気分を楽しんで！仮装してきた方にはお菓子のプレゼント！店長ももちろん仮装しますからお楽しみに！(仮装せずランチだけでもOK！)

「たさききょうこさんの

水彩画教室」10月12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。お子さんの参加も歓迎です。

「己書(おのれしよ)幸座」受講費 ¥2200

10月4日(火)・21(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。

日	月	火	水	木	金	土
10/2 休み	3 塗り絵 & ものづくり カフェ	4 己書	5	6 応援し隊 カイギ14時	7 ♪ 歌声喫茶	8 休み
9 休み	10 スポーツの日 ※営業します ネコノテカフェ 7周年	11 ものづくり カフェ	12 きょうこさんの 水彩画教室	13	14 ♪ 歌声喫茶	15 パソコン教室
16 休み	17 大人の塗り絵	18 スマイル元気 アップ体操	19 吹き矢 体験会	20	21 AM 己書 PM 歌声喫茶	22 休み
23 休み	24 チェアヨガ	25 カフェDE リラクゼーション	26	27 タピボン講座	28 ♪ 歌声喫茶	29 ロコトレ講座 パソコン教室
30 休み	31 棚入替日 ハロウィン 特別メニュー	11/1 ものづくり カフェ	2 応援し隊 カイギ14時	3 文化の日 休み	4 ♪ 歌声喫茶	5 パソコン教室

10月に歌声喫茶がテレビ神奈川の猫のひたいほどワイドの取材を受ける予定です。初めてのテレビ取材に参加者も今からワクワクしています。放映をお楽しみに~！(放映日が決まったらブログでお知らせします)我が家では娘の受験が始まり、気の抜けない日々が続きますが本人は逆に楽しんで挑戦しているようです。人生どんな試練も楽しむことは大事ですね。