

ネコノテ カフェの 通信



第83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
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)

歌声喫茶がテレビに出ました！

先日、テレビ神奈川の「猫のひたいほどワイド」という番組にネコノテカフェを取り上げて頂きました。月曜日担当リポーターの早瀬圭人くんという若手イケメン俳優が歌声喫茶を体験。コロナ禍となりあまり変化のない日々を送っている私たちにとって、若い俳優さんが来られるという非日常の時間はとても刺激となり、参加者みんなが10代の学生時代に若返ってしまったような楽しい撮影となりました。歌声喫茶の温かい雰囲気、早瀬くんもとても癒されたとのことでした。放送された映像も、終始穏やかで温かい空気の流れるネコノテの日常を沢山の方に伝えられる編集となっており、7周年のありがたい記念になりました。放送を見られなかった方には、YouTubeで見逃し配信が見られます。スタジオでの早瀬くんとの掛け合いは見られないのが残念ですが、番組の楽しい雰囲気は伝わるとと思います。ぜひご覧になってください。



猫のひたいほどワイド
YouTube見逃し配信
はこちらから→



ネコノテ SDGs 講座



私たちの
行動が
美味しい魚
を守ります

今月は目標14について紹介します。SDGsと聞いて一番初めに思い浮かぶ方も多いかもしれないのがこの目標14「海の豊かさを守ろう」です。海に囲まれた日本では昔から重要なたんぱく源として魚を食べ、魚を食べること自体が文化になっています。海が近い南足柄でも昔から魚をよく食べていたことと思います。しかし、世界で見ると、魚は獲られ過ぎていて、1970年当時から比べると、魚の量は49%ほどに減っているのです。また、地球温暖化による海洋酸性化による海の生態系への悪影響も懸念されています。それから、マイクロプラスチックの問題。マイクロプラスチックとは要するに、私たち人間が出したプラスチックが小さくなったもの。海洋ごみの8割はなんと街から来ています。ポイ捨てされたものだけでなく、街中でカラスがつついたごみが下水を通じて川に流れ込んだり、庭においていたプラスチック製品が風で飛んで行き川に流れ、劣化して微細になり、その過程で有害物質を吸収し海に様々な悪影響を及ぼします。美味しい魚を食べ続ける為にも、温室効果ガスを減らす生活をしたり、プラスチックの使用を控えることだけでなく、ごみをきちんと分別し、庭を片づけるなどまず簡単に始められることにチャレンジを！

影響も懸念されています。それから、マイクロプラスチックの問題。マイクロプラスチックとは要するに、私たち人間が出したプラスチックが小さくなったもの。海洋ごみの8割はなんと街から来ています。ポイ捨てされたものだけでなく、街中でカラスがつついたごみが下水を通じて川に流れ込んだり、庭においていたプラスチック製品が風で飛んで行き川に流れ、劣化して微細になり、その過程で有害物質を吸収し海に様々な悪影響を及ぼします。美味しい魚を食べ続ける為にも、温室効果ガスを減らす生活をしたり、プラスチックの使用を控えることだけでなく、ごみをきちんと分別し、庭を片づけるなどまず簡単に始められることにチャレンジを！



令和4年11月のネコノテカフェ



12月の壁は、南足柄出身のイラストレーター沖野紘史さんの作品展です。

地域に密着したイラストや電車のある風景など、全国にもファン多数！カレンダー販売も有！

※沢山講座がありますが、時間はお昼と被っていないので講座がある日もランチは毎日召し上がることができます。ゆっくりできるか心配な方はお問い合わせを！



「スマイル元気アップ体操」

受講費 ¥700

11月15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

11月28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

11月19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」

11月14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！

「スポーツ吹き矢体験会」

11月10日(木) 10:30～11:30

参加費 ¥200 定員 10名

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。前回大好評だったので、今月も開催します！

「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

11月24日(木) 13:30～15:30

毛糸を使った刺繍手芸のタピボン。色々な物が作れます。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。

「中学英語で楽しく話そう！英会話教室」

11月17日(水) 14:00～15:00

受講費 ¥500

お待たせしました！英会話教室再開します。先生は前回と同じ古賀先生。難しいことは考えず楽しく英語でお話しましょう！

「たさききょうこさんの

水彩画教室」11月9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

11月8日(火)・25(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。

「大人の塗り絵の会」¥500 11/7(月)・16(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(火)・7(月)・21(月) 29(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 11/5(土)・19(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
10/30 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
6 休み	7 塗り絵 & ものづくり カフェ	8 己書	9 きょうこさんの 水彩画教室	10 吹き矢 体験会	11 歌声喫茶	12 休み
13 休み	14 カフェDE リラクゼーション	15 スマイル元気 アップ体操	16 大人の塗り絵	17 英会話教室	18 歌声喫茶	19 ロコトレ講座 パソコン教室
20 休み	21 ものづくり カフェ	22	23 勤労感謝 の日 休み	24 タピボン講座	25 AM 己書 PM 歌声喫茶	26 休み
27 休み	28 チェアヨガ	29 ものづくり カフェ	30	12/1	2 歌声喫茶	3 パソコン教室

政府の行動制限が緩和され全国旅行支援も始まり、世間では大分人出が増えているようですね。仙石原に行かれた方がまるで原宿のようだったとおっしゃっていました。受験生を抱える我が家はおでかけもご無沙汰なので、終わったら温泉にでも行ってゆっくりしたいな～と思っています。しかしまだまだ油断は禁物。感染対策は怠らず「お久しぶり」を楽しみましょう！