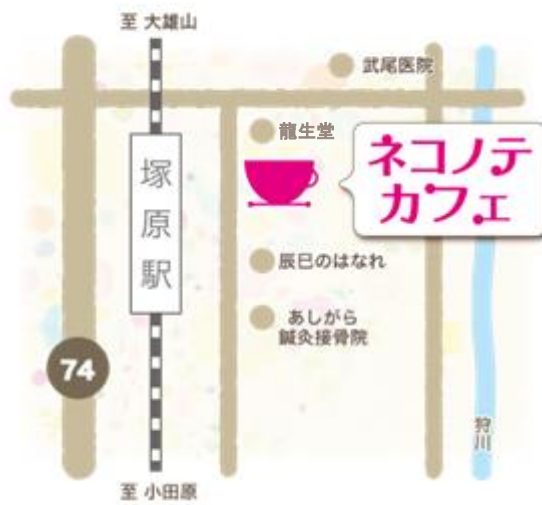


# ネコノテ カフェ 通信



第87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](http://nekonotecafe.com)

メール：[mail@nekonotecafe.com](mailto: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)

## 今後の当店の対応について

5月8日よりコロナウイルスの政府の感染症法上の位置づけが変わります。これからはコロナが季節性インフルエンザと同等程度の扱いになり、政府による行動制限は行えず、医療費は段階的に自己負担になるようです。それに先駆けて3月13日以降はマスクの着用については個人の主体的な選択を尊重し、個人の判断に委ねるということです。しかしそんなこと言われてもと皆とても迷っていることと思います。お客様によっては「コロナは空気感染するのだからマスクなど意味がない」という方もいます。「マスクは嫌いだから今すぐ外したい」という方もいるかもしれません。人によってはスパコン富岳による飛沫の拡散シミュレーション映像を思い出すと、なかなかマスクを外すことは勇気がいるなあと感じる方もいると思います。それぞれ色々な思いはあると思いますが、私の考えとしては、マスクは確実に感染を防ぐ効果があると思っています。感染をゼロにすることはできなくても、少しでも感染の可能性が減るのであればそれは意味のあることです。今後公助の部分が減る以上、いきなり自助の部分を投げ捨て、他の方に感染させる可能性を増やす、つまり共助の部分も減らすことはとてもリスクの高いことだと思います。ワクチンが普及した今、コロナに感染しても症状が軽く済んだ方も多いようですが、せめて、病院に行ってコロナと診断された時に、インフルエンザのように普通に薬を処方してもらえるようになるまでは、今まで通りのできるだけ感染対策を行うのが良いのではと考えています。特に当店のようにご利用くださる方の中に高齢者も多い店では、5類になるからこそ、お互いを思いやる感染対策を続けるべきでしょう。と、いうことで、ネコノテカフェは3月13日以降も店内でのマスク着用、手指消毒など今まで通りの感染対策をお願いしたいと思います。アクリル板の使用については当事者同士の同意によって外すことも可能といたします。当店の対策にご協力頂けない方については申し訳ありませんが退店をお願いすることもあるかもしれません。ご理解ご協力をお願いします。

## ネコノテ SDGs 講座

5 ジェンダー平等を  
実現しよう



まずは  
理解する  
ことから  
始めよう

最近政府では「LGBT理解増進法」を進める動きがあります。LGBTとSDGsとの関係を見てみましょう。LGBTとは性自認が生まれつきの性別と異なる方や、性指向が異性愛だけではない性的少数者のことですが、LGBTについてSDGsでは言及されていません。SDGsが掲げるのはジェンダー(生物学的な性別ではなく、社会的・文化的に作られる性別に関する社会的規範と性差)平等です。世界では女性であるだけで、教育を受けられなかったり、仕事をするのが許されなかったり、人身売買や性器切除の対象になったり人としての権利も保証されていない国が多くあります。「社会の半分を構成する女性」の地位や能力を向上させることが掲げられているのが目標5です。LGBTであることが法律に違反する国もあり、性に関して平等であるとはいえないのが世界の現状です。しかし、日本ではどうでしょうか。男性と女性による社会的役割の違いはまだありますし、性的少数者(調査によっては人口の1割とも)の方が社会に普通に受け入れられているとはいえません。SDGsとはそもそも、「誰一人取り残さない」ことを目指しています。性別などではなく、誰もが「人」として平等である為にはどうしたら良いか皆で考えて行けたらいいですね。

# 令和5年3月のネコノテカフェ

3月の壁は大人の塗り絵の会の参加者による「うさぎ展」です。同じ図柄を塗ってもそれぞれの個性が出るのが塗り絵の面白さです。仲間募集中!

※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！コロナに感染しても症状の軽い方が増えています。体調を考慮の上ご来店ください。

## 「タピボン講座」受講費 ¥1000

材料費・道具代別途必要  
3月23日(木) 13:30~15:30  
毛糸を使った刺繍手芸のタピボン。玄関マット、座布団、スリッパなど色々な物が作れます。今回からスタートの方はクッション作り、またはコースター作り。体験のみも可。  
「たさききょうこさんの水彩画教室」3月8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。毎月参加してカレンダー作りもおすすめ！  
※今月は都合により土曜のお休みが多く申し訳ありません。4月は5日まで休業。

## 「歌声喫茶」参加費 ¥600 定員14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。定員若干増。

## 「己書(おのれしょ)幸座」受講費 ¥2200

3月7日(火)・24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。

## 「中学英語で楽しく話そう! 英会話教室」

3月16日(木) 14:00~15:00  
受講費 ¥500  
英会話教室再開しました! 最近外国人旅行者が増えています。ドギマギせずおもてなしできるよう英語に馴れ親しみましょう!

## 「大人の塗り絵の会」¥500 3/6(月)・15(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 3/2(木)・6(月)・20(月)・29(水)

店内でなんでも手作りができます。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 3/11(土)・21(火)(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!

## ネコノテカフェの健康講座

### 「ロコトレ講座」受講費 ¥1000

3月11日(土) 10:30~11:30  
ロコモ予防トレーニングジム「とれさぽ」代表のイケメン健康運動指導士金盛先生による、理論&実践のロコモ予防講座です! スロートレーニング終了後はたんぱく質強化メニューで筋肉量up!

### 「スポーツ吹き矢講座」

3月13日(月) 10:30~11:30  
参加費 ¥200  
年齢問わずゲーム感覚で楽しめるスポーツ吹き矢。呼吸法を意識して健康増進!

### 「スマイル元気アップ体操」

受講費 ¥700  
3月14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

3月27日(月) 10:30~11:30  
椅子に座ったまま行うリラクゼーションヨガです。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。  
※カフェdeリラクゼーションは都合により3月はお休みです

日	月	火	水	木	金	土
<b>2/26</b> 休み	<b>27</b> チェアヨガ	<b>28</b> 棚入替日	<b>3/1</b> 応援し隊 カイギ14時	<b>2</b> タピボン自主練 &ものづくり	<b>3</b> ひなまつり メニュー(要予約) 歌声喫茶	<b>4</b> 休み
<b>5</b> 休み	<b>6</b> 塗り絵 & ものづくり カフェ	<b>7</b> 己書	<b>8</b> きょうこさんの 水彩画教室	<b>9</b>	<b>10</b> ♪ 歌声喫茶	<b>11</b> ロコトレ講座 パソコン教室
<b>12</b> 休み	<b>13</b> 吹き矢 講座	<b>14</b> スマイル元気 アップ体操	<b>15</b> 大人の塗り絵	<b>16</b> 英会話教室	<b>17</b> ♪ 歌声喫茶	<b>18</b> 休み
<b>19</b> 休み	<b>20</b> ものづくり カフェ	<b>21</b> 春分の日 祝日ですが営業します パソコン教室	<b>22</b>	<b>23</b> タピボン講座	<b>24</b> 己書 歌声喫茶	<b>25</b> 休み
<b>26</b> 休み	<b>27</b> チェアヨガ	<b>28</b>	<b>29</b> ものづくり カフェ	<b>30</b>	<b>31</b> 棚入替日 歌声喫茶	<b>4/1</b> 休み 都合により4/5 までお休み

私が遺伝子検査を行ったのに続いて主人も同じ検査を行いました。主人は糖質の代謝は得意でタンパク質も吸収しやすいが脂質の代謝は苦手とのことで、食事をする際はおかず少なめ、ごはん多め、ごはんから食べると良いとのことでした。世間で言われている健康法と全く違ってびっくりしています。夫婦が同じように食べても健康診断の結果が違うことに納得ですね。