

# ネコノテ カフェ 通信



## 何から食べるのが正解？

先日遺伝子検査をした際、私はタンパク質を吸収しにくい体質の為、食べる順番は野菜からではなく肉類などのおかずから食べ始めた方が良いとの結果だった旨お伝えしましたが、3月のロコトレ講座のテーマが丁度食べ順についての話でした。先生によると、現在は野菜ファーストではなく、プロテインファーストの考えが主流になりつつあるとのことでした。理由は肉や魚(特に肉)を食べるとインクレチンという血糖上昇を抑える働きをするホルモンが分泌されるが、食物繊維にはその働きはない為、野菜よりも先に肉や魚を食べた方が良いとのことでした。このインクレチンとはすごいホルモンで、インスリン(血糖値を低下させるホルモン)の分泌を促進したり、グルカゴン(血糖値を上昇させるホルモン)の分泌を抑制したり、胃腸の働きを遅くして食物の移動を遅らせたり、脳に作用して食欲を抑制したりするとのこと。正にダイエットにぴったりのホルモンですね。肉や魚を食べた後は野菜を食べ、主食を口にするのは5分~10分後にすると血糖上昇に対する体内環境が十分に整えられ、血糖値上昇を最大限に抑制できるとのことです。しかし、ダイエットの為に糖質を除去するのは逆に考え物。穀物やイモ類にはレジスタントスターチという難消化性デンプンが含まれており、腸内環境を改善したり満腹感を持続させたりする効果があります。糖質制限でひどい便秘になったというのはよく聞く話ですね。食べる順番と共に栄養のバランスにも気を付け、健康を目指しましょう!

## ネコノテ SDGs 講座

### 1 貧困をなくそう

### 社会の貧困は自分ごと



17あるSDGsの目標の中で一番最初に来るのが「貧困をなくそう」という目標です。世界には極度の貧困状態(1日に1.9ドル未満で暮らしの全てをまかなわなければならない状態)で暮らす人々が6.9億万人(世界の11人に1人)います。サハラ砂漠以南のアフリカではその割合が何と40%以上にも上ります。貧困は様々な問題の原因となります。日々の食事にも困り、社会のサービスからは取り残され、病気になっても病院に行けず、教育を受けられないため十分な収入を得られる仕事にも就けません。そのような状態では自分以外のことを考えることはできず、SDGsの達成に協力することなど程遠い話でしょう。収入を得る為に森林を燃やし畑にしてしまう例などを想像してもらえれば分かると思います。その為、世界の貧困をなくすことは、SDGs達成、つまり持続可能な世界を作る為に、遠い国の私たちにも関わる大きな課題なのです。また、極度の貧困だけでなく、相対的貧困というものもあります。その国の生活水準と比べて困窮した状態を指します。日本でも豊かな人と貧しい人との格差が開いており、7人に1人の子どもが貧困状態に陥っているそうです。母子家庭ではその割合は58%と、諸外国と比べても高い割合になっています。親の経済的な貧困によって、学習の機会を失い、不安定な就業につながり、その子もまた貧困状態に陥るといった負の連鎖につながる可能性があります。これは社会にとっても大きな損失であり、社会全体として考えなくてはならない問題ですね。ネコノテカフェでは社会福祉協議会が行う「お福分け」という活動に協力しています。頂いたけれど食べないもの、買い過ぎてしまって食べ切れないもの、その他日用品などをご寄付頂き、社協を通じて生活にお困りの方に差し上げています。皆さまもできることからどうぞご協力お願いします。

院に行けず、教育を受けられないため十分な収入を得られる仕事にも就けません。そのような状態では自分以外のことを考えることはできず、SDGsの達成に協力することなど程遠い話でしょう。収入を得る為に森林を燃やし畑にしてしまう例などを想像してもらえれば分かると思います。その為、世界の貧困をなくすことは、SDGs達成、つまり持続可能な世界を作る為に、遠い国の私たちにも関わる大きな課題なのです。また、極度の貧困だけでなく、相対的貧困というものもあります。その国の生活水準と比べて困窮した状態を指します。日本でも豊かな人と貧しい人との格差が開いており、7人に1人の子どもが貧困状態に陥っているそうです。母子家庭ではその割合は58%と、諸外国と比べても高い割合になっています。親の経済的な貧困によって、学習の機会を失い、不安定な就業につながり、その子もまた貧困状態に陥るといった負の連鎖につながる可能性があります。これは社会にとっても大きな損失であり、社会全体として考えなくてはならない問題ですね。ネコノテカフェでは社会福祉協議会が行う「お福分け」という活動に協力しています。頂いたけれど食べないもの、買い過ぎてしまって食べ切れないもの、その他日用品などをご寄付頂き、社協を通じて生活にお困りの方に差し上げています。皆さまもできることからどうぞご協力お願いします。

# 令和5年5月のネコノテカフェ

5月の壁はRinさんのフリーマンダラ模様展。  
手指の思うままに描いた曼荼羅。心地よさを感じて。



Rinさんによる「三線ライブ」  
5月20日(土) 昼の部12時～13時  
夜の部18時～19時 定員14名  
参加費 ¥2000(沖縄料理プレート付)

※講座参加時のお願い①人数把握、中止の際のご連絡等の為ご予約をお願いします②会場維持の為ワンオーダーをお願いします  
※マスク着用は個人の任意とされていますが当店は高齢者のご利用も多い為できるだけマスクの着用をお願いしております(飲食時にマスク着用はできませんので引き続きアクリル板の設置をさせていただきます)

「たさききょうこさんの水彩画教室」  
5月10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。

「中学英語で楽しく話そう! 英会話教室」  
5月18日(木)14:00～15:00 ¥500  
最近外国人旅行者が増えています。道を聞かれてもドギマギしないようまずは英語に慣れ親しみましょう。

「己書(おのれしょ)幸座」受講費 ¥2200  
5月9日(火)・26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。

「歌声喫茶」参加費 ¥600 定員14名  
毎週金曜日 14:00～15:00  
歌はコロナ感染リスクが高いので全員マスクを着用したままの開催とさせていただきます。唱歌から昭和歌謡まで幅広く歌います。大人気講座のため予約必須でお願いします。

「タピボン講座」受講費 ¥1000  
材料費・道具代別途必要  
5月25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。

「大人の塗り絵の会」¥500 5/8(月)・17(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 5/8(月)・31(水)  
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 5/3(水)・13(土)・27(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!

## ネコノテカフェの健康講座

- 「スマイル元気アップ体操」  
受講費 ¥700  
5月16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。
- 「カフェDEリラクゼーション」  
5月24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!
- 「ロコトレ講座」受講費 ¥1000  
5月27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!
- 「チェアヨガ」受講費 ¥700  
5月22(月)10:30～11:30  
椅子に座ったまま行うリラックスヨガです。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。

日	月	火	水	木	金	土
4/30 休み	5/1	2	3 憲法記念日 祝日ですが営業します パソコン教室	4 みどりの日 休み	5 こどもの日	6
7 休み	8 塗り絵 & ものづくり カフェ	9 己書	10 きょうこさんの 水彩画教室	11	12 月 歌声喫茶	13 パソコン教室
14 休み	15 休み	16 スマイル元気 アップ体操	17 大人の塗り絵	18 英会話教室	19 月 歌声喫茶	20 三線ライブ & 沖縄料理
21 休み	22 チェアヨガ	23	24 カフェDE リラクゼーション	25 タピボン講座	26 己書 歌声喫茶	27 ロコトレ講座 パソコン教室
28 休み	29 休み	30	31 棚入替日 ものづくり カフェ	6/1	2 月 歌声喫茶	3 パソコン教室

娘がついに旅立ちました。今の時代、入学前からSNSなどで友達を作っているのが最初から頼る人もいて全く寂しい思いもしないようです。高校時代と同じくサークルはいくつも掛け持ちをすることです。まさに青春時代を生きている感じとても楽しそうです。学業も頑張ってくださいですが、若い頃しか経験できないことを沢山経験してもらいたいですね。