

ネコノテ カフェ

通信



夫婦二人の生活になりました

娘が家を出て夫婦二人の生活になって2か月近くが経ちました。皆さまからは「寂しくなったでしょう～」と言われるのですが、本当に自分でもびっくりする程寂しいと感じていません。電話で話したのも用事だけで30秒程が3回。傍から見たら、なんて関係性の薄い家族だと思ってしまうかもしれませんね。娘には幼い頃から「18歳になったら家を出るんだよ」と言っていたのでお互い心の準備を早くからしていましたし、今はLINEで必要なことや生活の様子などいくらかでも伝わるので、余計な心配をしなくて済むおかげかもしれません。それより家には経験できない様々なことを学んでいるようなので外に出してよかったなと思います。サークルはいくつも掛け持ちして楽しそうですし、社会に貢献するような活動もしているようですし、全くしなかったお料理にも挑戦して栄養にも気が向くようになったようです。これからもどんどん世界が広がって行くのでしょうか。正に「可愛い子には旅をさせよ」ですね。幼いお子さんをお持ちの方、外に出すことも視野に入れて子育てされるのもいいかもしれませんよ。

コロナについての 当店の方針

コロナが5類に指定されました。しかし感染力や重症度が急に変わった訳ではなく、依然、高齢者や基礎疾患をお持ちの方にとっては怖い病だと思えます。当店では高齢者等のご利用も多いので、消毒液・アクリル板等の感染対策は継続し、またマスクについてもできるだけ着用をお願いしたいと思っております。従業員も感染リスクを少しでも下げる為引き続きマスクを着用させていただきます。ご理解ご協力お願いいたします。

ネコノテ SDGs 講座

15 陸の豊かさも
守ろう



森を守る ことは 暮らしを 守ること

地球上の陸地面積の30%を占める森林。南足柄においてはなんとその割合は70%近くにもものぼります。森は私たちに恵みを与え、二酸化炭素を吸収することで地球温暖化を防ぎ、水を貯え、災害を防ぎ、生物多様性を支える、人間が今後も地球上で生きて行くためにはなくてはならないものです。しかし、世界的には森林は減少しており、6秒ごとにサッカー競技場と同じ面積の森林が失われています。アマゾンの熱帯雨林は

大規模な開発により失われ、アジアなどの熱帯雨林では、様々な用途に使われるパーム油の栽培の為に切り開かれ、アフリカでは焼き畑農業の為に燃やされるなどして環境破壊が進んでいます。森林減少は砂漠化や温暖化の一因ともなり、その気候変動が森林火災や水害を生み出し更に森林を減少させるという悪循環を生みだし、生物多様性も崩壊させているのです。一方日本はどうでしょうか。森林面積だけを見るとここ40年程日本のほとんど減っても増えてもいません。世界的に見ても森林大国と言われる程の森林面積を持つ日本ですが、安価な輸入木材に押されて国産木材の需要が減り、林業従事者が減り、管理されなくなって森林が放置されています。放置された森林は保水力を失い、土砂災害を引き起こすリスクが高まっています。さて私たちにできることは何があるのでしょうか。例として①日本の木材を使う②FSC認証マーク(適切な管理のもと育てられた木材を使用しフェアトレード価格で売買されているかを審査)のついた製品を使う③ペーパーレス化を目指す(日本では紙製品の7割が海外の森林資源を利用し生産されており、再生紙を生産する際にも二酸化炭素が発生するため)④5Rを実践する(Refuse断る・Reduce減らす・Reuse再利用・Repairリペア・Recycleリサイクル)他にも森を守る為に何ができるか考えてみましょう!

令和5年6月のネコノテカフェ



お試し企画「ちょい呑みDAY」
6月23日(金) 17:00~20:00
軽いごはんをつまみながら楽しく
おしゃべりしませんか?
アルコールALL ¥500

6月の壁はタピボン講座の作品発表会です。講座を初めて1年ちょっと。楽しく作品作りに励み、めきめきと上達した作品の数々をご覧ください。

「タピボン講座」受講費 ¥1000
材料費・道具代別途必要
6月22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。

「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マスク着用は任意ではなく全員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。

「大人の塗り絵の会」¥500 6/5(月)・21(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 6/5(月)・27(火)
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 6/3(土)・17(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!

※講座がある日も時間はランチと被っていないのでお食事できます。
※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お願いします

「たさききょうこさんの水彩画教室」
6月14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」
6月15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
6月6日(火)・23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。

ネコノテカフェの健康講座

「ロコトレ講座」受講費 ¥1000
6月17日(土) 10:30~11:30
ロコモ予防トレーニングジム「とれさぼ」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!

「スマイル元気アップ体操」
受講費 ¥700
6月20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
6月26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」
6月28日(水) 10:00~14:00
首周り・肩周り各1回(10分) ¥500
首や肩回り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!

日	月	火	水	木	金	土
4/28 休み	29 検診の為 休み	30	31 棚入替日 ものづくり カフェ	6/1	2 歌声喫茶	3 パソコン教室
4 休み	5 塗り絵 & ものづくり カフェ	6 己書	7 14時~ 応援し隊カイギ (イベント準備)	8 イベントの為 14~15時貸切 (ランチは ご予約推奨)	9 月 歌声喫茶	10 休み 文化会館 イベント「あしがら 森じたく」に出店
11 休み	12 休み	13	14 きょうこさんの 水彩画教室	15 英会話教室	16 月 歌声喫茶	17 ロコトレ講座 パソコン教室
18 休み	19	20 スマイル元気 アップ体操	21 大人の塗り絵	22 タピボン講座	23 己書 歌声喫茶 ちょい呑みDAY	24 休み
25 休み	26 チェアヨガ	27 ものづくり カフェ	28 カフェDE リラクゼーション	29	30 月 歌声喫茶	7/1 パソコン教室

最近とても地震が多いですね。一部地域だけでなく、日本全国で頻発しているので、明日は我が身と怖いのです。我が家は元々家具の固定などはしているのですが、防災期間として避難用持ち出し袋の再点検、非常食の確認、使わない食器類を梱包、梅酒等の瓶類を箱詰めなどしました。皆さんも今一度防災点検をし、みんなで地域の防災力を高めましょう!