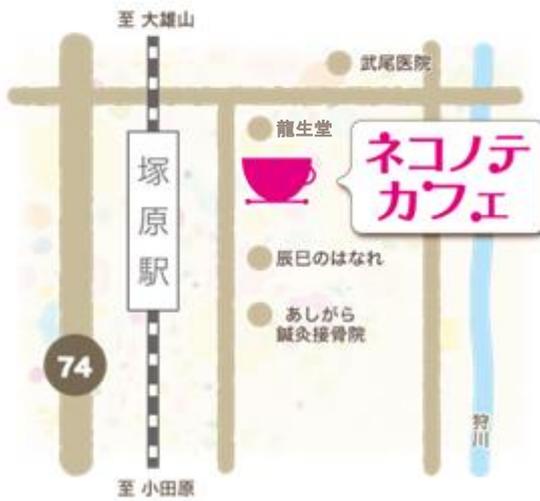


# ネコノテ カフェ

## 通信



第91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

日常をTwitterにて発信中!

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)

### 私の働き方改革

店をオープンしてもうすぐ8年となります。地域の方の健康寿命を延ばしたいという思いでここまで走って来ました。店の営業日について、「休みばかりだね」と言われることも多いのですが、一人でやっている店ですから店を休んでいても見えない仕事は沢山あります。特に7月は決算月となるので深夜まで仕事が続きます。日曜日のお休みも翌日からの営業の為に仕入れや仕込みなどお店の準備があり、半日は働いている状態です。連休でなければ、休日とは言えず疲れも取れない毎が続きます。ボランティアですがNPOの理事もしており休みの日も活動することも多くなりました。私も今年40半ばとなり、今後のことを考えると自分の健康寿命を延ばす為にもきちんとお休みを取って行こうと思うようになりました。「行った時に限って開いていない。行こうと思うといつもやっていない」と言われる店の休みが更に増えることになりませんが、ご理解頂けると幸いです。お店の営業日についてはこのネコノテ通信を確認お願いします。HPでもご覧いただけます。

### ちょい呑みDAY 開催しました

先月イベントではない初めての夜の営業をしました。ほろ酔いで楽しそうなお客様と時間を過ごすのは私にとっても楽しい時間でした。ちょっとお酒を飲んで、ちょっとおしゃべりする。日常のストレスから解放されるほんのひと時。一人でも気軽に、お友達とでも。そんな場所を時々でも提供して行けたらと思います。車で来る方も、飲めない方も一緒に楽しい時間を過ごせるようノンアルコールカクテルも沢山ご用意しました。心に栄養補給しにいらしてください。

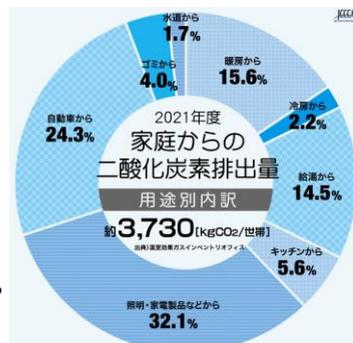
### ネコノテ SDGs 講座

#### 私たちの 取り組み が地球を 守る

長く生きている方ほど、最近の気候は変だなと思うことが多いのではないのでしょうか？春や秋が短く、夏が暑過ぎ、台風が来てもいないのにゲリラ豪雨が襲い、水害が増えている。排出された温室効果ガス(二酸化炭素やメタンなど)が地球を覆うと太陽の熱が閉じ込められ地球温暖化と気候変動が引き起こされます。世界がこのまま対応しなければ災害が頻発し、生物種は喪失、食料も不足、健康リスクは増大、貧困増加、難民



となって人々が移動する、という想像するだけでも恐ろしい負の連鎖が待ち受けています。目標13ではそれらに対して緊急の具体的な対策を求めています。近頃はカーボンニュートラル(温室効果ガスの排出量から吸収量を差し引き実質ゼロを目指す)やカーボンオフセット(排出される温室効果ガスを見える化して削減に努め、どうしても削減しきれない排出量は、温室効果ガス削減・吸収の取り組みに資金提供することで埋め合わせする)などという言葉をよく聞くようになりました。これらは国や企業の取り組みのように思いますが、温室効果ガスを少しでも減らす為に、私たちにできることはなにがあるのでしょうか。家庭からのCO2排出量の内訳をみると一番多いのは照明や家電からとなっており、中でも冷蔵庫が20%近くと高くなっています。冷蔵庫に食べ物を詰め込まない、古い冷蔵庫は省エネタイプのものに買い替える。次に排出量の多い自動車からのCO2を減らす為には近い距離なら徒歩や自転車で移動する。そのために歩く体力をつけるということは健康の為にもなり一挙両得です。また災害に備えることも目標13のテーマの一つです。できることから実践しましょう!





# 令和5年7月のネコノテカフェ



南足柄在住の漫画家冬川智子さんのイラスト展「ノスタルジア」  
どこか懐かしくほっとするイラスト。地元の宝を見にいらして下さい。

ちよい呑みDAY  
7月11日(火)・26日(水)  
16:30~20:00  
(15時~一旦休憩)  
アルコールALL¥500  
11日はスウェーデン帰りの  
Norikoさんから話を聞  
けます！日本との違いは？

## 「タピボン講座」受講費¥1000

材料費・道具代別途必要  
7月27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 7/3(月)・19(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 7/3(月)・13(木)

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 7/1(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！

## 「たさききょうこさんの水彩画教室」

7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。

## 「中学英語で楽しく話そう！英会話教室」

7月20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

7月4日(火)・21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

7月29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で筋肉量UP！

### 「スマイル元気アップ体操」

受講費¥700  
7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

7月24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」

7月26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！

※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をお願いします

日	月	火	水	木	金	土
7/2 休み	3 塗り絵& ものづくり カフェ	4 己書	5 14時~ 応援し隊カイギ	6	7 ↓要予約 七夕メニュー 歌声喫茶	8 休み
9 休み	10	11 ちよい呑みDAY	12 きょうこさんの 水彩画教室	13 ものづくり カフェ	14 歌声喫茶	15 パソコン教室
16 休み	17 海の日 休み	18 スマイル元気 アップ体操	19 大人の塗り絵	20 英会話教室	21 己書 歌声喫茶	22 休み
23 休み	24 チェアヨガ	25	26 カフェDE リラクゼーション ちよい呑みDAY	27 タピボン講座	28 歌声喫茶	29 棚入替日 ロコトレ講座 パソコン教室
30 休み	31 休み	8/1 ものづくり カフェ	2 ウクライナ パレエ支援の為 休み	3	4 歌声喫茶	5 パソコン教室

最近世の中はコロナがすっかりなくなったかのような意識の方も多く見られます。確かに健康な方にとってはちょっと重い風邪くらいに過ぎないのかもしれませんが、沖縄では既に医療崩壊していますし、感染後も症状が続いて辛い方も見られます。もちろんコロナ前のように自由に生活したいですが、まだ現状感染対策をした上で経済活動を行うのが最善かなと思います。