

ネコノテ カフェ 通信



第95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)

8周年を迎えて改めて

先月ネコノテカフェは8周年を迎えましたが、沢山の温かいお言葉を頂きありがとうございました。中でもネコノテは「心のオアシス」というお言葉、毎日頑張って積み上げてきたものが形になっているのだな~ととても嬉しかったです。改めて店での毎日を眺めていると、ネコノテが存在することで、今まで会うこともなかった世代や立場の違う人と人が出会い、交流し、当たり前のように言葉を交わしてお互いを心配したり、嬉しいことに喜んだりという関係にまでなっていて、それってすごいことだなあと思いました。正に私が目指そうとしていた「場」がそこにあり、もう地域にとってなくてはならないものになっているのですね。そんな場を作れたことがとても光栄ですし、支えて下さった皆さんあってこそその結果だと、改めて感じた8周年のひと時でありました。

そして最近あらゆるものの値上げが大変なこ

とになっていますね。普段利益のことなどあまり考えないで経営しているのですが、先日決算を迎え改めて確認したところ、売上が上がっているのに、増収分は全て仕入や人件費など経費の増額に消え、むしろ経費の方が増えている状態でした。そこで値上げもお願いしたいところですが、ランチを50円上げても100食で5000円増。それなら皆さまの再来店が今までより1割でも増えればどうにかなるように思います。どうか、皆さま、ご協力頂けたらありがたいです。お願いします!

公式LINE友だち募集中

今月号より新聞への折り込みがなくなりました。LINEではネコノテカフェ通信だけでなく、お店からのお知らせも随時配信しています。講座やお席の予約もできますのでぜひ登録をお願いします。



ネコノテ SDGs 講座

当たり前にある水やトイレが人や環境を守っている

6 安全な水とトイレ
を世界中に



11月19日は世界トイレの日です。今、皆さんの家には普通にトイレがありますよね? 日本では少し探せばどこでもトイレを利用することができますと思いますが世界では未だ4人に1人が基本的な衛生施設(トイレ)を利用できていません。そのうち7億人近くの方は屋外排泄をしており、

排泄物から人やハエなどを介して病原菌が伝播して感染症が拡大し、1日に800人の子どもが下痢が原因で亡くなっています。また、屋外排泄は人の尊厳も侵します。女性が性的暴行を受けるケースもあるとのこと。トイレがない上位10か国は全てサハラ以南アフリカです。これらは世界の中でも最貧国とされる国々で経済状況とトイレの設置状況は結びついていることが分かります。また、トイレがあっても適切な処理がなされないものも多く、土壌や水質を汚染する原因になっています。安全で衛生的なトイレを設置することは人も環境も守ることにつながるのです。

また目標6ではすべての人がいつでも安全で安価な水を得られることができるよう求めています。今世界では人口増加や気候変動により、水不足が加速しており、4人に1人が安全に管理された水を使用できていないのです。水の確保の為に子どもが学習機会を逃したり、不衛生な水の使用による病気で命を落としたりしています。安全な水へアクセスできることは人々の健康や子どもの教育機会を守りますし、適切な水処理は水資源を含む環境を守るなど、水環境はSDGsの他の目標にも密接に関わっているのです。

日本は豊富な水資源に恵まれており、蛇口をひねれば安全な水が出てくるのは当たり前です。しかし、世界の現状を考えその当たり前感謝することを忘れないで欲しいと思います。特に南足柄市は水が美味しく、本当にありがたいですね。私たちも、石けんや洗剤を使い過ぎない、調理器具や食器についた油や汚れを拭き取ってから洗う、洗濯の回数を減らすなどすることで水質の保存に貢献できます。水を大切にすることで、水問題に対する意識を持ち続けましょう。

令和5年11月のネコノテカフェ

11月は橋本佐奈絵さんの
アクリル画「ぬくもり展」です。

「とんぼ玉作り」作成費1個 ¥500
11月6日(月)・20日(月)
ものづくりカフェ内にて(チャージ料要)
オリジナルのとんぼ玉を作れます！

「中学英語で楽しく話そう！英会話教室」
11月16日(木)14:00～15:00 ¥500
中学を卒業して〇十年たっている方もまずは
何となく英語に触れてみませんか。

「己書(おのれしょ)幸座」受講費 ¥2200
11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。

「大人の塗り絵の会」¥500 11/6(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 11/2(木)・6(月)・20(月)
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 11/11(土)・18(土)・23(木)(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

「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。

「タピボン講座」受講費 ¥1000
材料費・道具代別途必要
11月30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。夏休みのお子さんの参加もOK。か
わいいコースターが作れます。

※たさききょうこさんの水彩画教室は
先生の都合によりお休みです

ちよい呑みDAY アルコールALL ¥500
11月7日(火)・22日(水)
16:30～20:00(15時～一旦休憩)
ちよっとほろ酔い、ちよっとおしゃべりしませんか

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

11月21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27日(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。

「カフェDEリラクゼーション」

11月22日(水)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

11月18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！

日	月	火	水	木	金	土
10/29 休み	30 休み	31 棚入替日 ハロウィン パーティ	11/1 応援し隊カイギ	2 ものづくり カフェ	3 文化の日 休み	4 休み
5 休み	6 塗り絵& ものづくり カフェ	7 己書 ちよい呑みDAY	8	9	10 歌声喫茶	11 パソコン教室
12 休み	13 休み	14	15 大人の塗り絵	16 英会話教室	17 歌声喫茶	18 ロコトレ講座 パソコン教室
19 休み	20 ものづくり カフェ	21 スマイル元気 アップ体操	22 カフェDE リラクゼーション ちよい呑みDAY	23 勤労感謝 の日 パソコン教室	24 己書 歌声喫茶	25 休み
26 休み	27 チェアヨガ	28	29	30 タピボン講座	12/1 歌声喫茶	2 休み

先日谷川岳に紅葉登山に行ったのですが、何と夜の間に降った雨が雪となり、雪山装備はなかったので登山は諦めざるを得ませんでした。でも紅葉と雪景色が両方見られてラッキーでした。子どもの頃から登山はよく行っていたのですが、娘が家を出て主人と健康づくりを兼ねて登山に行くのにハマっています。皆さんおすすめの良い山を教えてください！