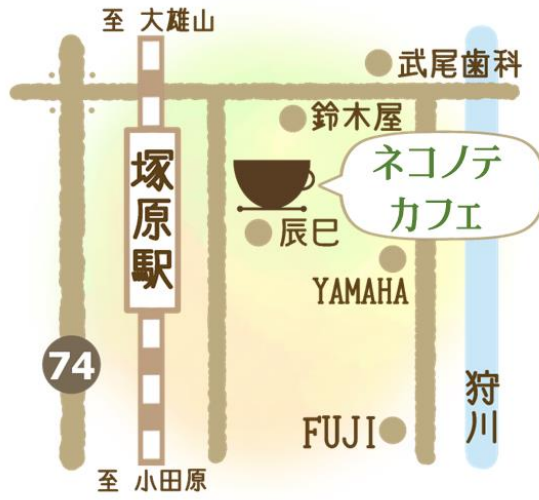


ネコノテ カフェ 通信



102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X(旧Twitter)にて発信中!
 電話: 0465-72-7725
 営業時間 9:00~16:30
 ※月曜は10時開店に変更します
 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)



寒暖差疲労に注意

いよいよ梅雨入り間近となりましたね。6月は体の不調が起こりやすい季節です。急激な気温の変化によって自律神経の働きが乱れたり、体に疲労が蓄積されたりして、いわゆる寒暖差疲労という状態となり、頭痛、肩こり、めまい、倦怠感、食欲不振、便秘、下痢、不眠などが起きたりします。これらは運動不足や不規則な生活がリスクを高めたりするそうです。ただでさえ梅雨で憂鬱なのに、こんな状態は嫌ですね。

梅雨の時期は家の中で筋トレをしてホットミルクを飲んでほっとするのがいいかもしれません。(笑)というのは冗談ですが、運動後30分以内にたんぱく質を摂取すると筋肉になりますので一石二鳥です。楽しく嫌な季節を乗り越えられたらいいですね。

寒暖差疲労は気温差(7℃以上)が大きいと起こりやすくなるので、**服装や室温の管理**に気を付け、**体を内と外から温め**(温かいものを食べたり冷たい飲み物ばかり飲んだりしないようにする。シャワーなどで済まらずぬるめのお湯にゆっくり浸かったり、いわゆる三首を温めるなどする。)、**運動習慣を持つ**と良いそうです。

ナイジェリア文化に興味津々
 皆さんはX(旧Twitter、SNSの一つ)はやってますか?Xは500万回以上の閲覧があったりすると収益があるので、無意味な投稿で閲覧数を稼ごうとする海外の人々がいるのですが、ある人の呼びかけで無意味な投稿ではなく、文化の発信をする人々が現れました。特にナイジェリア人が多く、私も楽しんで交流しています。こういう平和交流は素敵ですね。

天狗のこみちマラソンボランティア

6月30日に最乗寺で行われる天狗のこみちマラソンに、ボランティア隊を組んでお手伝いに行きます。このマラソン大会は最乗寺の参道「天狗の小径」をコースの一部とするアップダウンの激しい大会ですが、前大会までの評判は上々のようで、700名の方が県内外から参加されます。今回は5年ぶりの大会となり、参加者の期待も大きいことでしょう。地域を盛り上げる活動をしているネコノテとしても、このイベントを応援するべく、ボランティア隊を組んで参加することにしました。南足柄応援キャラクターの天狗猫、あしがーにゃのお面も作り、準備万端です。ご予約の合う方、ぜひ沿道にて応援して下さい。みんなで南足柄を盛り上げましょう!



ネコノテカフェ 公式LINE 友だち募集中

ネコノテ通信が一番早く見られます。お食事のお席や講座の予約なども可。まだの方はぜひ登録を!



令和6年6月のネコノテカフェ

6月の壁は「日本の城」展です。
趣味で各地の城を鉛筆で描いた作品、お城好きな方必見です。

借りて下さい!
みんなの棚レンタル料 ¥1000/月
みんなの壁レンタル料 ¥2000/月
個展開催や趣味の作品の発表や展示、販売ができます。気軽にお使いください

ちよい呑みDAY

6月27日(木)16:30~20:00
今月も昼間の営業から引き続き行います。
予約不要。ふらっと一杯飲みに行ってください。
ちよい呑みセット(おつまみ&ワンドリンク)¥1000
アルコール各種¥500~

ネコノテカフェの健康講座

- 「ロコトレ講座」受講費 ¥1000
6月15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!
- 「スマイル元気アップ体操」
受講費 ¥700
6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
6月24(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。

「歌声喫茶」参加費¥600 定員16名
毎週金曜日14:00~15:00

唱歌から昭和歌謡まで幅広く歌います。大人気のため予約必須です。(マスク着用)

「中学英語で楽しく話そう! 英会話教室」
6月20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(おのれしよ)幸座」受講費 ¥2200
6月4日(火)(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。

「たさききょうさんの水彩画教室」
6月19日(水)13:30~

受講費 ¥1000
季節の花や心に留まった風景など、自分の好きなものを自由に描けます。きょうさんのような温かい絵本の世界も描けますよ。きょうさんの足柄三山ポストカード配布中!

「タピボン講座」受講費 ¥1000
材料費・道具代別途必要
6月27日(木)13:30~15:30
毛糸を使った刺繍手芸のタピボン。座布団、玄関マット、スリッパなど色々な物が作れます。初めての方はコースター作り体験可。

「大人の塗り絵の会」¥500 6/12(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 6/3(月)・10(月)・25(火)
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 6/15(土)・22(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をお願いします

日	月	火	水	木	金	土
6/2 休み	3 10時開店 ものづくり カフェ	4 己書	5 14時~ 応援し隊カイギ	6	7 歌声喫茶	8 休み
9 休み	10 10時開店 ものづくり カフェ	11	12 大人の塗り絵	13	14 歌声喫茶	15 ロコトレ講座 パソコン教室
16 休み	17 休み	18 10時開店 スマイル 元気アップ体操	19 きょうさんの 水彩画教室	20 英会話教室	21 歌声喫茶	22 パソコン教室
23 休み	24 10時開店 チェアヨガ	25 ものづくり カフェ	26	27 タピボン講座 ちよい呑みDAY	28 棚入替日 歌声喫茶	29 休み
30 休み てんぐのこみち マラソン	7/1 10時開店 ものづくり カフェ	2	3 14時~ 応援し隊カイギ	4	5 七夕特別 メニュー 歌声喫茶	6 休み

先月も山登りにハマっているとお話ししましたが、4月終わりから大野山、箱根旧街道、湯本から明神縦走、檜洞丸など毎週のように山に行っています。この近辺の山は5月はシーズンなので行くところが多く困ってしまうくらいです。(笑)これから梅雨に入るので寂しいです。山の楽しみは何と言ってもお花ですね。皆さんのおすすめの山があればぜひ教えて下さい!