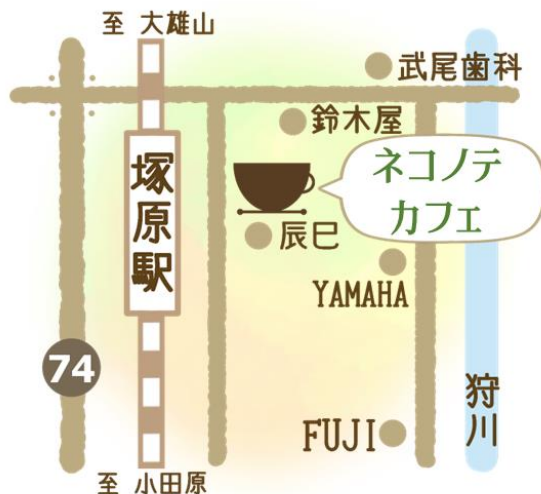


# ネコノテ カフェ 通信



108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](http://nekonotecafe.com)

メール: [mail@nekonotecafe.com](mailto: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

※週の始めは10時開店です

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)

## 登山にハマった2024年

2024年も残すところあと一か月となりました。月日がたつのは本当に早いですね。皆さんにとって今年はどうな年だったでしょうか?

年始のネコノテ通信では「今年は、私は旅行業務取扱管理者の資格を取りたいと思っています。来年みんなで10周年記念ツアーをする為に頑張るぞ~!」と書いていました。その言葉通り計画的に行動し、目標を達成することができたことは、素直に自分を褒めてあげたいと思います。

また、私にとっては今年は何よりも登山にハマった年だったと思います。5月くらいからは雨の日以外ほぼ毎週山に登っていました。最初は一人で山に行くのは怖くも感じましたが、今年自治会の役員を務める主人とは予定が合わないことが多く、だんだんとソロ登山が多くなりました。南足柄近辺の山は短時間で

登れる山が多く、勉強の前とか、お店の用事の前とか、ササっと行けるのでとても助かります。今では金時山は散歩です。(笑)おかげで筋肉量や骨量はアップしているので確実に健康になっていると思います。幼い頃から運動が苦手で、集団競技ではチームに迷惑をかけていたような私が、毎週登山に行く人間になるとは思いもしませんでした。

登山は自分のペースでできる運動ですし、大変でも着実に一歩ずつ歩を進めれば頂上に近づくので、運動の苦手な人間にも合っているのかもしれない。そしてその過程では大変なことと同じくらい素晴らしい景色や達成感を得られます。それはまるで人生と同じようです。それがハマっている一番の理由なのかもしれませんね。来年も楽しく登山も続け、皆さんにもお裾分けできたらなと思っています。来年もよろしくお祈りします!

## 老けないハロウィンパーティ

10月31日、ハロウィンパーティを行いました。一度参加するとその楽しさが分かるこのイベント。仮装は最初は恥ずかしくもあるのですが、自分ではない何者かになれる感覚はやってみ

ないと分からない!そしてみんなの仮装を見るのも楽しいものです。今年も素晴らしい仮装が見られました。80代のお姉様方の仮装も可愛らしかったですし、昨年から参加されている府川さんの気合いと出来栄は素晴らしかったです。(写真の一番右側)終わった後「来年何になろうかな?」と考える時間も楽しいものです。こんなことしてたら老ける時間ないですよ!



## 「一人分の手作りおせち」 予約受付中

¥2,500(税込¥2,750)

今年は11月より受付開始しており、残り少なくなっています。ご希望の方はお早めに!





# 令和6年12月のネコノテカフェ

12月の壁は絵本作家たさききょうこさんの  
震災を風化させないための防災絵本、  
「おじぞうさんのおけしやがかり」原画展です。

「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)  
27日は年忘れ歌声喫茶。リクエスト大会を開催します。参加希望の方はリクエストを!

「中学英語で楽しく話そう! 英会話教室」

12月17日(火)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。  
※今月は火曜となります。ご注意ください。

※「己書(おのれしよ)幸座」は今月はお休みです。新年は1/24からとなります。

「たさききょうこさんの水彩画教室」

&サイン会 12月11日(水)13:30~  
水彩画教室受講費 ¥1000

個展開催中のたさききょうこさんの講座。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。また、絵本お買い上げの方は特別なサインを書いてもらえます。

「タピボン講座」受講費 ¥1100

材料費・道具代別途必要  
12月26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 12/18(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 12/2(月)・12(木)  
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」は今月はお休みです。

※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

クリスマスパーティ 12/24(火)12:00~  
ビフシチュー&パンなどの特別メニュー、ドリンク、デザートつき ¥2500、希望制で500円プレゼント交換会有(要予約) ★★

ちよい呑みDAY

12月20日(金)16:30~20:00  
※今月は一旦閉店なく、歌声喫茶の後そのまま開催します。ネコノテの忘年会。

## ネコノテカフェの健康講座

仲間募集中! 沢山参加して健康寿命を延ばしましょう!

🌟「ロコトレ講座」受講費 ¥1000

12月14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!

🌟「スマイル元気アップ体操」

受講費 ¥700

12月17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。初めての方にはかわいい手ぬぐいプレゼント。

🎁「チェアヨガ」受講費 ¥700

12月23(月)10:30~11:30  
椅子に座ったまま行うリラクソヨガです。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。男性にも人気の講座です。

日	月	火	水	木	金	土
12/1 休み	2 10時開店 ものづくり カフェ	3	4 応援し隊カイギ	5	6 歌声喫茶	7 休み 足柄三山 ミーティング
8 休み	9 10時開店	10 ※検診の為 12時開店	11 きょうこさんの 水彩画教室	12 ものづくり カフェ	13 歌声喫茶	14 ロコトレ講座
15 休み	16 休み	17 10時開店 スマイル元気アップ 体操&英会話教室	18 大人の塗り絵	19	20 歌声喫茶 ちよい呑みDAY	21 休み
22 休み	23 10時開店 チェアヨガ	24 クリスマス パーティ	25	26 タピボン講座	27 年忘れ 歌声喫茶	28 おせち仕込 休み
29 おせち仕込 休み	30	31 棚入替日 おせちお渡し 10~15時	1/1 お正月 休み	2	3	4 新年は6日~ 営業します

12/7は足柄三山ミーティング@金時山! 足柄三山好きの方は金時山に集合! 道の駅で販売中の足柄三山Tシャツ着用で参加できます。10:00~10:45金時山山頂で受付。金時見晴パーキングと猪鼻岩にて12時に集合写真撮影。金時山は今年7回上った私ももちろん参加します。ぜひ一緒に参加しましょう! 車同乗も可なので声をかけて下さいね。