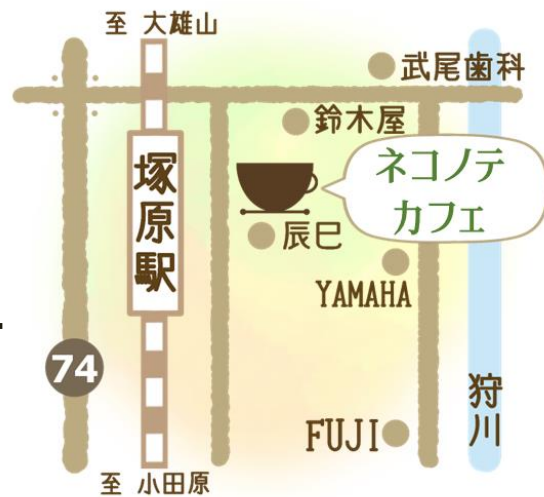




# 通信



109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)



## あけましておめでとうございます

謹んで新春をお祝い申し上げます。去年は年始から様々なことがあった年でしたね。未だ復興の進まない能登の地のことを思うと胸が痛いですね。ネコノテでは支援活動を行なってきましたが、だんだんと皆様の関心が薄れていると感じます。復興には心を寄せ続けることが大事だと思います。ささやかでも支援を続けてまいりたいと思いますので皆様、ご協力よろしく願いいたします。

さて、今年はどうな年になるでしょうか。心穏やかに過ごせる年になって欲しいものです。

皆様は今年の目標は立てましたか? 私は昨年旅行業務取扱管理者の資格を取ることを年始に誓い、達成することができました。やはり目標を立てることは大事ですね。今年もネコノテは10周年を迎えます。「健康寿命を延ばす」なんて大それたことを目的として店を

オープンさせましたが、10年近くたってみて、多少なりとも、皆様の元気でいる目的、元気でいられる理由の一つになれているのではないかと自負しております。私自身、皆様から元気をもらうことも多いです。「100歳まで通うから」なんて言われると自分が健康でいることが一番大事だと日々の健康にとっても気を遣うようになりました。持ちつ持たれつ、みんな健康寿命を延ばしている感じですね!

それで、今年も目標ですが、やはりみんなで10周年記念ツアーに行きたいので、旅行業を開業することを目標にしたいと思います。業種は地域限定旅行業という小さなものになりますが、準備することは山ほどあると思います。でも登山好きな私、どんな山でも乗り越えてみせます!(笑) さあ皆様、今年も一緒に楽しい一年にして行きましょうね!

### ヒートショックにご注意!

先月中山美穂さんが54歳で急逝されました。ヒートショックと考えられるそうです。皆様の周りでもお風呂やトイレで亡くなった方も多いのではないのでしょうか。11~2月はヒートショック好発時期。少しでもリスクを下げましょう!

ヒートショックのリスクが高いのは...

- ☑65歳以上である
- ☑高血圧、糖尿病、動脈硬化がある
- ☑肥満、睡眠時無呼吸症候群、不整脈がある
- ☑浴室に暖房設備がない
- ☑飲酒後にお風呂に入ることがある
- ☑30分以上お湯に浸かっている
- ☑一番風呂が好き
- ☑熱い風呂が好き



ヒートショックの主な原因は...

#### 家の中の温度差→血圧の急変動

高血圧や糖尿病、脂質異常症など動脈硬化が進行した人では、血圧の上昇による心筋梗塞、致命的な不整脈、脳梗塞や脳出血などを引き起こしやすくなっています。反対に、血圧が低下することでめまいやふらつきが起き、または意識を失って、転倒や溺死という結果を引き起こすこともあるのです。

ヒートショックを予防するには...

#### ☆入浴時

入浴前と入浴後に水分を補給する・食後1時間以上空けてから入浴する・お酒を飲むなら入浴後に・部屋間の温度差をなくす・ゆっくり温まる・湯温を低めにする・長湯をしない・浴槽から急に立ち上がらない・他の人が声かけするなど

#### ☆トイレでは

人感センサーのついた暖房器具を置く・いきみ過ぎない

# 令和7年1月のネコノテカフェ



1月の壁は毎年恒例  
遠藤綾子さんの  
書道展です。

新春卓球大会 1/9(木)14:00～  
開始30分前までに要エントリ  
参加費¥100 優勝者には景品あり!



ちよい呑みDAY ネコノテでの初呑み!  
良い年になるようお願いをこめて乾杯!  
1月29日(水)16:30～20:00  
※15時で一旦閉店。アルコール各種¥500～

## 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

1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!

★「スマイル元気アップ体操」  
受講費 ¥700

1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。初めての方にはかわいい手ぬぐいプレゼント。

★「カフェDEリラクゼーション」

1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しますよ!

★「チェアヨガ」受講費 ¥700

1月27(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。

「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」  
1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(おのれしよ)幸座」受講費 ¥2200  
1月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。

「たさききょうこさんの水彩画教室」

1月8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。きょうこさんのような温かい絵本の世界も描けますよ。

「タピボン講座」受講費 ¥1100

材料費・道具代別途必要  
1月23日(木)13:30～15:30  
カルチャー文化展で假屋崎省吾賞受賞!  
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 1/15(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 1/6(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 1/8(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
12/29 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
5 休み	6 10時開店 ものづくり カフェ	7	8 きょうこさんの 水彩画教室	9 新春 卓球大会	10 歌声喫茶	11 休み
12 休み	13 休み	14 10時開店	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 10時開店 ものづくり カフェ	21 スマイル 元気アップ	22 カフェde リラクゼーション	23 タピボン講座	24 己書 歌声喫茶	25 休み
26 休み	27 10時開店 チェアヨガ	28	29 ちよい呑みDAY	30	31 歌声喫茶	2/1 休み

1月12日、娘のはたちのつどい(昔の成人式)があります。開店当時5年生だった娘が20歳だなんてびっくりですね。娘の成長を皆様にもずっと見守って頂き本当にありがたい限りです。娘は6日～10日は大学の授業があるので、お正月は帰って来ず、三連休だけ帰省予定です。お正月は夫婦でゆっくり?するかな?娘の振袖姿を見るのが今から楽しみです。