



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

ブログ：ネコノテカフェのキセキで検索

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)



通信



糖質制限は意味がない！？

皆さまこんにちは。毎日寒いですね。年が明けたと思ったらもう2月で驚きです。「年が明けたと思ったらもう師走」と言っていないよう毎日を有意義に過ごして行きたいものです。

さて、私事ですが、最近遺伝子検査を行いました。以前にもマイコードという病気のリスクや体質、先祖のことなどが分かる検査をしたことがあるのですが、今回行ったのは「遺伝子博士」というダイエットやエイジングケアのために毎日どう食べたら良いか、どう運動したら良いか分かるものです。結果、私は脂質や糖質の代謝は得意で特に太りにくいが、タンパク質が吸収しづらい、また活性酸素リスクや過酸化脂質のリスクが高く糖化も進みやすいという結果でした。つまり、太りにくいが筋肉がつきにくいので、タンパク質を多めに摂って筋肉トレーニングに励まないとふよふとした体形になりがちで、食べるものや運動の仕方、生活のスタイルなど様々なことに気を付けないと肌も髪も早く老けてしまうということです。以前行った検査結果と合わせると、色々納得の結果でした。

しかし、びっくりしたのが、糖質の代謝が得意な方は検査を行った方の中で67%程だったということで、つまり今現在太っていたとしても糖質が原因ではないということです。世間ではご飯を減らして食物繊維から食べ始める糖質制限ダイエットが流行っていますが、それらの方には効果のないことだったのです。むしろ私と同じようにタンパク質リスクが高い方は77%もいて、その方たちにとっては、野菜から食べ始める食事方法は更にタンパク質の吸収を悪くするというので、肉や魚から食べ始めて量も多く摂るのがおすすりということでした。筋肉がつけば基礎代謝量も上がり痩せやすくなります。体質によっては世の中の常識が自分には合っていないということもあるのです。なかなか体重が減らない、思ったように筋肉がつかない、などお悩みの方は一度検査をしてみてもいいかもしれません。私も結果を元に生活を変えて行きたいと思います。

ネコノテ SDGs 講座



誰もが  
ずっと安心  
安全に暮ら  
すために

今月取り上げる目標は11の「住み続けられるまちづくりを」です。現在世界人口の55%が都市に住んでいます。都市は経済や文化の中心地であり、生活に欠かせない様々な基盤が揃っています。しかしそれだけ大勢の人が集中すれば様々な問題も起きてしまいます。そこで、すべての人が安心・安全に暮らすことができる都市計画が必要になってくるのです。この目標11では弱い立場にある人々のニーズに特に配慮することや、災害による死者や被災者数を減らすこと、大気や水質の質やごみ処理の方法に配慮することで、都市に暮らす人が環境に与える負荷を減らすことなどが掲げられています。今年統一地方選挙の年です。自分の住むまちが、どうあるべきか考える絶好の機会ですね。誰もが安心して安全に暮らし続けることができる持続可能なまちを作っていくために、よく考えて投票しましょう。私たちの一票がこの目標11を達成するための大事な一歩になることと思います。また、現在南足柄では、第六次総合計画策定のためにワークショップが開かれており、意見を募集しています。ぜひこちらにもアクセスしてみてください。SDGsとは正に、我々の生活に直結した道しるべであることが分かるのがこの目標11ですね。





# 令和5年2月のネコノテカフェ



2月の壁は「ふたり展」～かみさまとわたし～

橋本佐奈絵さんによるアクリル画展です。お楽しみください。

※沢山講座がありますが、時間はお昼と被っていないので講座がある日もランチは毎日召し上がることができます。ゆっくりできるか心配な方はお問い合わせを！コロナに感染しても症状の軽い方が増えています。体調を考慮の上ご来店ください。



※2月は「タピボン講座」は祝日のためお休みです。代わりに3月2日に自主練の日を設けます。この日は講師不在の為、新規の方はご参加頂けません。また今月は22日に臨時休業を頂く為、11日の祝日は営業いたします。

「たさききょうこさんの水彩画教室」2月8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。毎月参加してカレンダー作りもおすすめ！

「歌声喫茶」参加費 ¥600 定員12名  
毎週金曜日 14:00～15:00

全員マスクを着用したまま、距離を取っての歌唱・時間短縮で開催します。唱歌から昭和歌謡まで幅広く歌います。

「己書(おのれしよ)幸座」受講費 ¥2200  
2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。

「中学英語で楽しく話そう！英会話教室」  
2月16日(木)14:00～15:00

受講費 ¥500  
英会話教室再開しました！先生は前回と同じ古賀先生。難しいことは考えず楽しく英語でお話しましょう！

「大人の塗り絵の会」¥500 2/6(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 2/6(月)・13(月)・3/2(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」45分 ¥1000 2/4(土)・11(土)・25(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！

## ネコノテカフェの健康講座

♥ 「ロコトレ講座」受講費 ¥1000  
2月11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終了後はたんぱく質強化メニューで筋肉量up！

♥ 「カフェDEリラクゼーション」  
2月20日(月)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！

♥ 「スマイル元気アップ体操」  
受講費 ¥700

2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  
2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。

日	月	火	水	木	金	土
1/29 休み	30 カフェDE リラクゼーション	31 棚入替日 ものづくり カフェ	2/1 応援し隊 カイギ14時	2	3 ♪ 歌声喫茶	4 都合により 14時半閉店 パソコン教室
5 休み	6 塗り絵 & ものづくり カフェ	7 己書	8 きょうこさんの 水彩画教室	9	10 ♪ 歌声喫茶	11 建国記念日 ロコトレ講座 パソコン教室
12 休み	13 ものづくり カフェ	14	15 大人の塗り絵	16 英会話教室	17 ♪ 歌声喫茶	18 休み
19 休み	20 カフェDE リラクゼーション	21 スマイル元気 アップ体操	22 都合により 休み	23 天皇誕生日 休み	24 己書 歌声喫茶	25 パソコン教室
26 休み	27 チェアヨガ	28 棚入替日	3/1 応援し隊 カイギ14時	2 タピボン自主練 &ものづくり	3 ♪ 歌声喫茶	4 パソコン教室

娘が家を出るまであと2か月程となりアパートや家具家電の調達など具体的に引っ越しの準備を進めています。18年一緒に生活してきた娘との生活も残りわずかなんだなと実感がわいてきて少し寂しくもあります。私も22で家を出て今に至るので親の気持ちが少し分かる今日この頃です。今月は家族で一泊旅行に出掛けて楽しい思い出を作ってこようと思います。