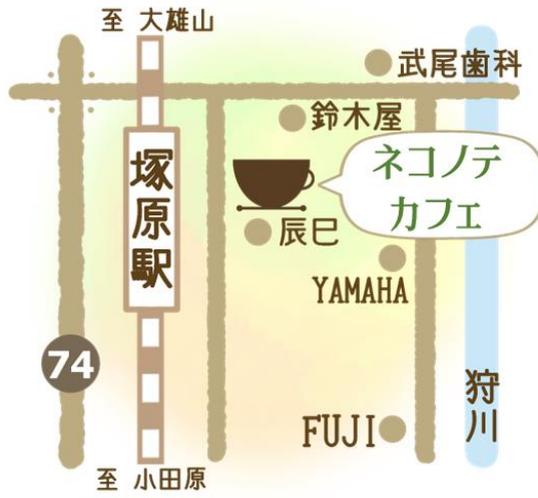


ネコノテ カフェ 通信



105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)



今こそ防災対策を!

8月は地震におびえた月でしたね。8月8日に起きた宮崎地震を受け、初めて「南海トラフ臨時情報」が発令されました。その翌日には秦野市を震源とするM5.3の地震。南足柄は震源にも近く、大きな揺れを感じた方や実際に食器やガラスが割れるなどの被害を受けた方もいたようです。私も入浴中で湯舟のお湯が大きく揺れ、怖かったですし焦りました。

臨時情報が発令された時には何も対策をしていなかった方も、翌日の地震を受けて対策を始めた方も多かったのではないのでしょうか。私は基本的に後悔するのが嫌な性格なので、災害にしても常日頃からできるだけ対策を行っています。全ての家具や冷蔵庫は固定、ローリングストックで食品はある程度準備、玄関に非常用袋とヘルメットを置いています。避

難時に雨のこともありますので非常用袋と一緒に雨具も置けていますが、実際9日の地震の後は大雨でしたのでこの中避難することになったら大変だなと改めて思いました。とりあえずあの後非常用袋や備蓄の点検、常に逃げやすい服でいることやお風呂の前に大きなバスタオルを置いてから入浴したり、スマホのモバイルバッテリーを常に持ち歩くなど、いつもより一段上の防災対策を心掛けています。

もし普段何も対策を行っていない方がいたらこれを機会に今すぐ対策を行いましょ。非常に大きな地震の際は救援の手はなかなか来ないでしょう。まずは生き延びる対策(大きな家具やエアコンの下で寝ないなど)、それから1週間は救援が来なくとも生活できる備蓄など、できることから始めましょ!

家庭備蓄の例

1週間分 / 大人2人の場合

必需品	水 2L×6本×4箱 ※1人1日およそ3L程度 (飲料水+調理用水)	お好みのお茶や清涼飲料水なども、あると便利!	カセットコンロ・カセットボンベ ×12本 ※1人1週間およそ6本程度
主食 エネルギー 炭水化物	米 2kg×2袋 ※1袋消費したら1袋買い足す(1人1食75g程度)	乾麺 (うどん・そば・そうめん・パスタ) ・そうめん2袋(300g/袋) ・パスタ2袋(600g/袋)	その他(適宜) ・LL牛乳 ・シリアルなど
	カップ麺類 ×6個	バックご飯 ×6個	
主菜 たんぱく質	レトルト食品 ・牛丼の素、カレー等18個 ・パスタソース6個	缶詰(肉・魚) ・お好みのもの18缶	
副菜 その他 (適宜)	日持ちする野菜類 ・たまねぎ、じゃがいも等	調味料 ・砂糖、塩、しょうゆ、めんつゆ等	
	梅干し、のり、乾燥わかめ等	インスタントみそ汁や即席スープ	
	野菜ジュース、果汁ジュース等	チョコレートやビスケットなどの菓子類も大事!	

※画像は日本地震再保険のサイトより
農林水産省のストックガイドも参考に!

申告完了!

ご心配頂いていた決算のことですが、何とか自分で申告することができました。前期と比較して292円の売上増でした。つまり安定しているということですね。これも日頃支えて下さる皆さまのおかげです。来年は10周年。事業を長く続けられることは本当にありがたいことです。少しでも長く皆さまと歩んで行けるよう頑張りますので、これからもどうぞよろしく願いいたします。

ネコノテカフェ公式LINE

友だち募集中

ネコノテ通信配信します。
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9月のネコノテカフェ

ちよい呑みDAY

9月14日(土)16:30~20:00
 ※15時で一旦閉店。予約不要。山形土産のお酒があるかも？アルコール各種¥500~

9月の壁は豊田みよ子さんの季節のタペストリーです

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

9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。

★「ロコトレ講座」受講費 ¥1000

9月21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！
 今月は「背中が曲がる原因と予防」です。背中が曲がってきた方、ぜひご参加を！

★「カフェDEリラクゼーション」

9月25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

9月30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。男性にも人気の講座ですよ。

「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」

9月19日(木)14:00~15:00 ¥500
 中学を卒業して○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

9月27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」

9月12日(木)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
 9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 9/18(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 9/2(月)30(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 9/21(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
9/1	2 10時開店 ものづくり カフェ	3	4 14時~ 応援し隊カイギ	5 ※曜日移動 歌声喫茶	6 休み	7 試験 頑張ります
8 休み	9	10	11	12 10時開店 きょうこさんの 水彩画教室	13 歌声喫茶	14 ちよい呑みDAY
15 休み	16 敬老の日 休み	17 10時開店 スマイル 元気アップ体操	18 大人の塗り絵	19 英会話教室	20 歌声喫茶	21 ロコトレ講座 パソコン教室
22 秋分の日 休み	23 振替休日 休み	24 10時開店	25 カフェDE リラクゼーション	26 タピボン講座	27 己書 歌声喫茶	28 休み
29 休み	30 10時開店 棚入替日 チェアヨガ ものづくりカフェ	10/1	2 14時~ 応援し隊カイギ	3	4 歌声喫茶	5 休み

9月7日はいよいよ旅行業務取扱管理者試験です。半年近くコツコツと勉強してきたのでその成果を出したいところですが、全くの専門外の分野ですし、老眼問題や初めてのCBT試験など不安だらけですが、精いっぱい頑張ります！翌日からは頑張ったご褒美に夏休みを頂き山形に行ってきます。月山や銀山温泉など人参ぶら下げて最後まで走り抜きたいと思います。