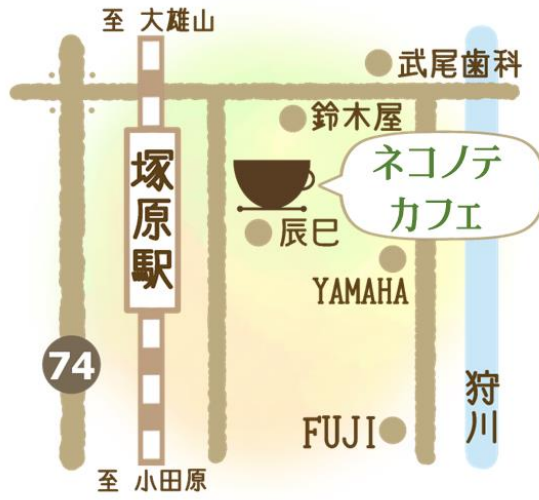


# ネコノテ カフェ 通信



**110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)



## いつまでも元気に動くためには・・・?

先日卓球大会を行いました。ネコノテカフェの店内で卓球!?!と驚いた方も多いですよね。断捨離品としてテーブルにセットできるネットとラケットなどを提供頂いたので、テーブルに合板を載せて卓球台にしたのですが、みんなで楽しむには十分で、楽しく開催できました。

参加者は7名。何と決勝戦に残ったのは80代のMさんでした。惜しくも負けてしまいましたが、その動きには驚愕!ボールの急な動きにも素早く対応し、足元もふらつく様子がなく、80代の方がここまで動けるものかと、驚くばかりでした。介護福祉士でもある私はヘルパーとして働いて来ましたが、基本要介護者や要支援者しか接することがないので、ここまで元気な80代に会っていないのです。世の中の高齢者みんながここまで元気であれば、世界はとても明るいでしょね!その方も普段は足が痛いと思ったりするようですが、

夢中になっているときは痛みがないとおっしゃっていました。しかしそれよりも、普段Mさんと接していて感じるの、様々なことに好奇心旺盛だし、「年齢を理由に諦めることをしない」ということ。今も声楽のレッスンに通っているし、大好きなバラがどこかで綺麗に咲いていると聞けばどこへでも出かけていく。好きなことの為に外へ出れば、おのずと歩く距離も増えて足腰は鍛えられますよね。そうなればしめたもの。動けばお腹もすくだろうし、きちんと食べれば低栄養も避けられる。高齢者のあるべき姿ってこれなのかな、とMさんを見てつくづく思います。

今年はネコノテ10周年の年。健康寿命を延ばすことを目的として掲げている店として、健康長寿を実現している方にヒアリングして行こうかなと考えています。みんなで参考にしてみんなで健康寿命を延ばして行きましょう!

## 娘が二十歳に

先日、娘が鳥取から戻ってきて二十歳のつどいに参加しました。着物は着物好きの祖母が私の為に買ってくれたものを着用したのですが、私よりも数倍も似合っており、まるで娘の為に挑めたように綺麗でした。娘の生まれる3週間前に亡くなった祖母が天国で喜んでいることと思います。娘が5年生の時に店を始めたので、その頃から娘を知っているお客様方もまるで自分の孫や子供のように喜んでくれて、娘も家族が沢山いるようだ感激していました。本当にありがたいことです。私も子育てが一区切りしたと少しほっとしているところです。



← →  
二十歳のつどいに  
卓球を楽しむMさん



物価高騰の為、仕入れ価格が跳ね上がっております。本当に何もかもが高くなり小さな店の努力ではどうもできない状態です。気軽に立ち寄れる店として値上げはなるべく避けたいと考えているのですが、今後も下がる見込みのないものから順次値上げを行なって行きたいと思っております。2月からはフレッシュジュース類をすべて50円値上げとさせていただきます。大変心苦しく申し訳ないのですが、店を継続する為の対応とご理解頂けると嬉しいです。ご協力お願いいたします。

# 令和7年2月のネコノテカフェ

2月の壁は豊田みよ子さんのコレクション、トムソフト展です。

## 「たさききょうこさんの水彩画教室」

2月12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。

## 「中学英語で楽しく話そう！英会話教室」

2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(おのれしょ)幸座」受講費 ¥ 2200

2月5日(水)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。

## 「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)14日に迎える450回を記念して有楽町で逢いましょうの替え歌の歌詞募集中です。詳しくはお店でお尋ねを！

## 「タピボン講座」受講費 ¥ 1100

材料費・道具代別途必要

2月27日(木)13:30~15:30

カルチャー芸術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 2/19(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 2/3(月)・26(水)

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 2/11(火)・15(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

## ちよい呑みDAY

2月10日(月)16:30~20:00

※15時で一旦閉店。アルコール各種 ¥ 500~

## 卓球DAY 2/6(木)14:00~

参加費 ¥ 100 前回の卓球大会、

大好評！みんなで楽しく汗かきましょう！

## 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

2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！

## 「スマイル元気アップ体操」

受講費 ¥ 700

2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。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

2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。男性にも人気の講座です。※祝日の振替休日ですが営業します

日	月	火	水	木	金	土
<b>1/26</b> 休み	<b>27</b> 10時開店 チェアヨガ	<b>28</b>	<b>29</b> ちよい呑みDAY	<b>30</b>	<b>31</b> 棚入替日 歌声喫茶	<b>2/1</b> 休み
<b>2</b> 節分 休み	<b>3</b> 10時開店 ものづくり カフェ	<b>4</b>	<b>5</b> 己書 応援し隊カイギ	<b>6</b> 卓球DAY	<b>7</b> 歌声喫茶	<b>8</b> 休み
<b>9</b> 休み	<b>10</b> 10時開店 ちよい呑みDAY	<b>11</b> 建国記念 の日 パソコン教室	<b>12</b> きょうこさんの 水彩画教室	<b>13</b>	<b>14</b> 歌声喫茶 祝 450回	<b>15</b> ロコトレ講座 パソコン教室
<b>16</b> 休み	<b>17</b> 休み	<b>18</b> 10時開店 スマイル 元気アップ	<b>19</b> 大人の塗り絵	<b>20</b> 英会話教室	<b>21</b> 歌声喫茶	<b>22</b> 休み
<b>23</b> 天皇 誕生日 休み	<b>24</b> 振替休日 チェアヨガ	<b>25</b> 10時開店	<b>26</b> ものづくり カフェ	<b>27</b> タピボン講座	<b>28</b> 歌声喫茶	<b>3/1</b> 休み

今年は南足柄に引っ越してきて初めて、初日の出登山に行きました。矢倉岳から見るご来光、今年は条件も良かったようで神々しい姿を拝むことができ感動でした。翌日は塔ノ岳へ。登山というのは少しでも体調やお天気が悪ければ行くことができないので、登山三昧のお正月を過ごすことができ幸せです。今年は山の目標は雷鳥に会うこと！夏に立山に行くつもりです。