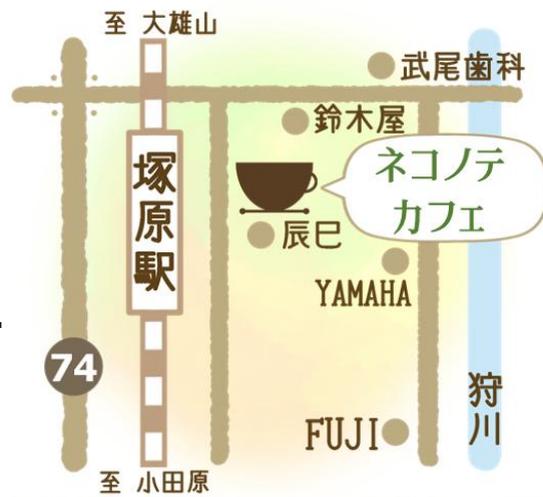




通信



118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)

## 皆さまと歩んだ感謝の10年

2025年10月10日、おかげさまでネコノテカフェは10周年を迎えます。介護の仕事に携わっていた当時、今後高齢者を取り巻く環境が厳しいものになるのではと危機感を抱き、健康寿命を延ばすことが社会にとっても個人にとっても一番の利益になるのではと考え、たどり着いたのが「コミュニティカフェ」でした。現在もホームページに記載している当時の思いを載せます。↓

20年後・・・介護が必要な状態になっていないと自信を持って言えますか？例え病気でなくても、生きがいを持って楽しく生活しているでしょうか？あなたが元気でも、あなたの周りの人たちも元気でしょうか？あなたが困っているとき、助けてくれるのは誰ですか？

困っているあなたを助けてくれるのは公助や、介護保険などの共助システムでしょうか？少子高齢化がもっとも進むと予想される未来、それに頼りきるのには難しいかもしれません。自助や互助の力をもって、介護保険を利用しないで済む、心も体も元気なお年寄りを増やして行く取り組みが必要になるのではないのでしょうか？  
ずっと元気であるための取り組みを、みんなで見ませんか？

こうやって改めて見返すと、予想よりも少子高齢化は早く進み、当時危機感として感じていたものが今、現実となっていることを感じています。しかし一方、ネコノテに通い続けている方はネコノテの存在意義を感じて下さっているのではないのでしょうか。

一口に10年と言っても本当に色々なことがありました。その半分はコロナ禍。自分でもよく続けて来られたなと思いますが、それも支えて下さる皆さまのお力あってこそ。その感謝の気持ちをまた、皆さまとの明るい未来を創る原動力に変え、これからも歩んで行きたいと思えます。10年間どうもありがとうございました！そしてこれからもどうぞよろしくお願いいたします！

ネコノテ10周年&大雄山線100周年

おめでとうギターコンサート

10月15日(水)13:30~

参加費¥1000(+ワンオーダー)



今年はネコノテ10周年とともに、南足柄市民がお世話になっている大雄山線も100周年！10月15日がその記念日です！ということで、まとめてお祝いするギターコンサートを開催します。奏者は加藤信之さん！鉄道にちなんだ名曲も絡め、癒しのギターの音色とともに午後の素敵なひと時をどうぞ！

大人が楽しむ！

ハロウィンパーティ

10月31日(金)12:00~

参加費¥2700(予約制・定員16名)

今年もこの季節がやってきました！昨年も皆さんの気合の入った仮装が素晴らしかったですね。参加条件は仮装をすること！（ちよっぴりでも良いですよ）ランチはハロウィンにちなんだ料理とデザートをお出しします。ワンドリンク付き。かくし芸大会も行います。全員強制ではありませんが、一発芸やマジックなど何でもOK！みんなで楽しみましょう！

未病が見える化！体力測定会

10月9日(木)9:30~11:30(無料)

30分ごとに各回3名ずつの予約制

今年もまた、南足柄市元気サポーターの協力のもと体力測定会を行います！今回の測定項目は骨密度測定・血管年齢測定・体組成測定・簡単体力測定・ロコモ度テストがあり、保健師さんから結果についてのお話も聞けます。健康寿命を延ばす為に、自分の現状を知って、対策を立てましょう！

# 令和7年10月のネコノテカフェ

10月の壁は大雄山線100周年記念特別展示です  
皆さまの写真や絵、エピソード等を展示します！  
会期中も募集します。ぜひ思い出を探してみてください！

10周年記念パーティ  
10月11日(土)16時~19時(予約制)  
お料理・デザート&フリードリンク  
アルコール有¥4000・なし¥3500  
10周年を迎えられたことに感謝！  
みんなでお祝いしましょう！  
※この日の昼間の営業はありません。

「歌声喫茶」参加費¥1000  
(ドリンクまたは持ち帰りシフォンケーキ代込・  
+デザートの場合は¥1200)  
毎週金曜日14:00~1H 定員16名  
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。(要マスク着用)  
※10/31はハロウィンパーティの為お休みです

「己書(おのれしょ)幸座」受講費¥2200  
10月7日(火)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」は  
都合によりお休みです。

「コンちゃん楽しく話そう！英会話教室」  
10月16日(木)14:00~15:00 ¥500  
陽気でユニークなアメリカ人コンちゃん楽しく  
おしゃべりする会です。生の英語を浴びたい方、  
とにかく英語で話したい方、ぜひどうぞ！

「タピボン講座」受講費¥1100  
材料費・道具代別途必要  
10月23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。

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  
10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！10月は腰痛  
を緩和する&予防するためのトレーニング  
実践講座。繰り返す腰痛にお困りの方はぜ  
ひご参加ください！

🎃「台湾式足つぼ」1コマ10分¥500  
10月22日(水)10:30~14:00  
からだを支える足、痛気持ちいい刺激でじ  
んわり巡らせます！むくみ、冷え、だるさ、  
様々な不調に！足元から元気に!?

🎃「チェアヨガ」受講費¥700  
10月27日(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。

「大人の塗り絵の会」¥500 10/29(水)13:30~  
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 10/6(月)・10/20(月)  
店内でなんでも手作りができます。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 10/18(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会場維持の為必ずワンオーダーをお願いします③講座参加者はお茶セット¥650注文可

日	月	火	水	木	金	土
9/28 休み	29 休み	30 10時開店 棚入替日	10/1 応援し隊カイギ 14:00~	2	3 歌声喫茶	4 休み
5 休み	6 10時開店 ものづくり カフェ	7 己書	8	9 体力💪 測定会	10 10周年記念日 歌声喫茶	11 10周年記念 パーティ
12 休み	13 スポーツの日	14 10時開店	15 🎸 ギターコンサート 13:30~	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	22 台湾式足つぼ	23 タピボン講座	24 歌声喫茶	25 休み
26 休み	27 10時開店 チェアヨガ	28	29 大人の塗り絵	30 ※15時閉店	31 棚入替日 ハロウィン パーティ🎃	11/1 休み

9月は娘が鳥取から帰省してきました。夏休みと言っても三年生なのでインターンなどの忙しい合間、家族で大島へ旅行に行き雄大な自然に癒されてきました。その後主人がコロナに感染し、私は人生初の高速での遠出をし、二人だけで愛知のジブリパークへ。アリエッティと母のコスプレをして楽しんでました。今はハロウィンのかくし芸の練習を頑張っています。