



ネコノテ カフェの 通信



発行: ネコノテカフェ

〒250-0117

神奈川県南足柄市塚原2706-1

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 8:00~16:30

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)

西城さんありがとう

5月は有名人の訃報が多かったですね。中でも西城秀樹さんはまだ63歳の若さということで、驚かれた方も多かったことと思います。歌声喫茶でも西城さんを唄んで、YOUNG MAN(Y.M.C.A)、傷だらけのローラ、ギャランドウなどを歌いました。改めて振り返ると多数のヒット曲があり、歌謡史の一時代を築いたのだと感じます。その力強い歌声がもう聞けないのだと思うと残念ですね。お悔み申し上げます。

西城秀樹さんが懸命に戦った病、それは脳梗塞でした。お子さんの為にもリハビリに懸命に励んでいたということです。言語障害もあり、歌手への復帰は並大抵の努力ではなかったことでしょう。脳梗塞には前兆があるといえます。「手足がしびれる、力が入らない・ろれつ

が回らない・言葉が出にくい・言っていることが理解できない・視界が半分しか見えない」などの症状があればすぐに病院に行きましょう。また、予防もできます。脳卒中の予防10カ条を載せますので、参考にしてください。特に血がドロドロになりやすいこれからの時期は、水分をしっかり摂ることも心がけて下さい！（西城さんは水を摂らずにサウナに入る習慣があったそうです）

脳卒中予防10か条

- 1 手始めに 高血圧から 治しましょう
- 2 糖尿病 放っておいたら 悔い残る
- 3 不整脈 見つかれば すぐ受診
- 4 予防には たばこをやめる 意志を持って
- 5 アルコール 控えめは薬 過ぎれば毒
- 6 高すぎる コレステロールも 見逃すな
- 7 お食事の 塩分・脂肪 控えめに
- 8 体力に 合った運動 続けよう
- 9 万病の 引き金になる 太りすぎ
- 10 脳卒中 起きたらすぐに 病院へ！

わたしのはなしコーナー

わたくし、店長の勝手な自分語りコーナー、第2弾！今回は私の出身地について！

実は私、明確に出身地と言える場所がないのです。産まれたのは母の出身地である鳥取市。鳥取は夏休みなどには長期で帰り、従弟たちと朝から晩まで遊んだ、優しいおばあちゃんのいる心の故郷です。でも実際は幼少時は埼玉県蕨市など、幼稚園・小学校期は東京都足立区で過ごし、その後10歳から22歳で結婚するまでは埼玉県鶴ヶ島市で過ごしました。しかし今両親が暮らすのは千葉県茂原市。なので、一番長かった鶴ヶ島にも家はなく、帰る場所はありません。明確にここが出身地、といえる方が羨ましいです。

この地域の方はず〜っと地元、という方も多いですね。よく「私、ここは地元でないの」と言うのでおたずねすると「小田原出身です」と言う方がいますが、私にしてみれば、それは地元です！松田でも開成でも足柄平野から出ていないじゃないですか！？それは地元と呼べるのでは？とずっと疑問に思っています。でも、それは誇りに思っていて良いことだと思います。だって、それだけこの地域は住みやすく、出ていく理由がない、っていうことですよ。温暖で、山も海もあり、食べ物もおいしい、人は温かい、すっかりこの地域のとりこになっている私です。そしてそんな私もここへ来て15年が過ぎました。「南足柄が地元です」って言うてもいいですよ？

2018年6月のネコノテカフェ

6月の壁は保坂美佐恵さんの油彩画展です。

テーマは「想い」

ぜひご覧になってくださいね。



チェアストレッチ講座

6月11日(月)

10:30~11:30

受講費 ¥600

3回目の開催となりました椅子に座ったまま行う、ストレッチの講座です。呼吸を整え、普段使わない場所を伸ばすことで、内臓活性効果も期待できます！講師は塚原のボディケアサロン「癒(ゆう)」のさとみさん！先日腰が痛いという娘も先生に診て頂いたところ、帰る時は姿勢までしゃっきり！キッズケアもあるので成長痛などで悩むお子さんにもオススメです。気になる方はぜひ癒にもどうぞ！

なちゅらるさろん Tel(44)4186
癒(ゆう)

ものづくりカフェ

5/30(水)・6/14(木)

開店から閉店まで何時間でも

席チャージ料200円

何でも自由に店内で手作りできます。
みんなで作ると楽しいですよ！店長は刺繍をやるつもりです。仲間募集。

カフェDEマッサージ

6月18日(月)

9:30~15:00

1回(10分) ¥500

ネコノテ初企画！座ったまま、気になる首や肩回りなどのマッサージが受けられます。なんとワンコイン！お茶やランチの合間にどうぞ。

「大人の塗り絵の会」¥500 6/6・6/20 13:30頃~(予約不要)

お店にあるたくさんの塗り絵本の中から2枚選んで頂き、ケント紙に印刷いたします。色鉛筆も350本以上あるので手ぶらでOKです！

「歌声喫茶」¥500 毎週金曜14時~(予約不要)

懐かしの歌をピアノの伴奏に合わせてみんなで歌います。唱歌から昭和歌謡など何でも歌います。リクエストも大歓迎！年齢問いません。

「あなたに合わせて教えるパソコン教室」1時間¥1000

毎週土曜(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。電源を入れることからの初心者から資格取得を目指す方まで！

日	月	火	水	木	金	土
5/27 休み	28 チェアヨガ	29	30 ものづくり カフェの日	31 棚入替日	6/1 🎵 歌声喫茶	2 休み
3 休み	4	5	6 9時開店 大人の 塗り絵の会	7	8 🎵 歌声喫茶	9 パソコン教室
10 休み	11 チェア ストレッチ	12	13 春美さんの 手作り講座	14 ものづくり カフェの日	15 🎵 歌声喫茶	16 休み
17 休み	18 カフェDE マッサージ	19	20 大人の 塗り絵の会	21 手作り講座 補習日	22 🎵 歌声喫茶	23 パソコン教室
24 休み	25	26	27 春美さんの 手作り講座	28	29 🎵 歌声喫茶	30 棚入替日 パソコン教室

前回のものづくりカフェでは、予告通り刺繍の会を開催しました。それからすっかり刺繍にハマっている私です。現在何にでも刺繍をしたくなる病にかかっています。大好きなシマエナガちゃんのブローチも作りたい〜♪