

ネコノテ カフェ 通信



第43号



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 8:30~16:30

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)

一人100人カイギ

5月12日、お知らせした通り、岡本コミュニティセンターにて開催された南足柄100人カイギにて、お話をさせていただきました。私のももとの夢や経歴、ネコノテカフェを開くことになった理由、お店が目指しているものや、現在行っていることなど、ボリューム盛り沢山の内容を、10分という短い時間にまとめてお話ししました。時間が少ないだけに、少々消化不良なところもありましたが、お店のことを知って頂く良い契機になったと思います。

しかし改めて考えてみると、皆さまに伝えてないけれど、知って頂きたいことも多いことに気づきました。…と、いうことで！6月13日(木)にネコノテカフェ店長だけの「一人100人カイギ」を開くことにしました！100人カイギでお話した内容を詳しくお話しします。店長の話聞いてみたかったけれど聞けなかった方、ネコノテカフェをどういう思いで運営しているのか知りたい、という方、100人カイギではお話できなかったこともありあますので、ぜひ聞きにいらして下さい！質問大歓迎！この機会に皆さまからのネコノテカフェへのご要望もお聞かせ頂けると嬉しいです。

講座ワンオーダー制について

先月号のネコノテカフェ通信でお知らせいたしました、新しい講座の参加方法についてですが、事前の説明が足りなかった為に様々な混乱を呼び、大変申し訳ありませんでした。基本的には「ネコノテカフェ＝コミュニティカフェ」という大前提を元にお店を運営し、講座を続けて行きたいと思っておりますので、ご理解ご協力頂けると嬉しいです。ただ、「家族が学校やデイサービスから帰ってきてしまうので時間がない」「健康上の都合により外での飲食ができない」など、理由がある方について強制するつもりはありません。都合のつく時にお茶会に参加して頂いたり、できる範囲でご協力頂ければ結構ですので、よろしくお願いたします。

梅雨時の健康管理

湿度が上がり、気圧や気温の変化が激しくなる梅雨の時期は、内臓機能や自律神経の働きの低下、体の抵抗力が弱くなってしまふといった変化が起こりやすいものです。自律神経のバランスを整えるため、しっかり休養し、規則正しい生活をしましょう。また、雨が続き運動不足になることで、血のめぐりが悪くなり、老廃物などが体に溜まりやすくなります。家の中で簡単にできるストレッチなどをするのがおすすめです。暑さに対する体の適応は、気候の変化よりも遅れて起こるので、夏本番を迎える前の今の時期から、晴れた日にはウォーキング等をして、汗をかく習慣を身につけておくと、夏の暑さにも対抗しやすくなり夏バテ予防となります。

講座ポイント カード制始めます



6月より、講座に参加して頂いた方対象にポイントカードを発行することにしました。1回の参加につき1ポイント押ささせていただきます。合計で20ポイント貯まると、ドリンクとデザートのお茶セットを1回無料とさせていただきます。ネコノテカフェでは様々な講座を開催しておりますので、ぜひこれを機会に参加したことのなかった講座にも参加して頂けると嬉しいです！

令和元年6月のネコノテカフェ

楽しい手作り講座
**北欧風七夕飾り
 星のモバイル作り**
 6月26日(水)
 13:30~15:00
¥1000(材料費込)

6月は七夕にも飾れる北欧風モバイルを作ります。手先に自信のない方はハサミのみで、器用な方はカッターを使っての切り紙細工となります。断捨離中の方にもおすすめの手芸です。(要予約)



心地いい体操

6月17日(月)10:30~11:30
受講費 ¥600

スポーツで地域を元気にする団体「あすぽ」講師の佐宗かおり先生による深い呼吸と美しく心地いい動作を意識した体操です。先生のお話に心まで癒される時間、おすすめです！

カフェDeリラクゼーション

5月27日(月)・6月27日(木)
 10:00~14:30
1回(10分) ¥500

首や肩回りなどのマッサージがワンコインで受けられます。疲れた体も楽になりますよ。お茶やランチの合間にどうぞ。

ネコノテ店長の一人100人カイギ

6月13日(木)
 14:00~14:30

無料

(ワンオーダーお願いします)
 ネコノテを開くまでの私のこと、ネコノテの目指しているものなどをお話します。これを聞けばいっそうネコノテを深く知って頂けるはず！

たさききょうこさんの水彩画教室

6月18日(火)13:30~
受講費 ¥1000
 ※お道具のない方は¥100でお貸しできます

絵本作家のたさききょうこさんが親切丁寧に水彩画のコツを教えてください。額に入れてお持ち帰りできるので家に帰ってすぐに飾れます。

「大人の塗り絵の会」¥500 6/5・6/19(水) 13:30頃~(予約不要)

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 5/30(木)・6/11(火)(予約不要)

一日中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。

「歌声喫茶」¥500 毎週金曜14時~(予約不要・5分前までにご来店を！)

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。リクエストも随時受け付けます！50代の方から89歳の方まで通われています。

「あなたに合わせて教えるパソコン教室」45分¥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。パソコンの設定なども行います。痒いところに手が届くと評判です。お子さまにプログラミングなどもお教えできます。

日	月	火	水	木	金	土
5/26 休み	27 カフェDE リラクゼーション	28	29	30 ものづくり カフェ	31 🎵 歌声喫茶	6/1 ※ 先月お休みと告知 →営業します パソコン教室
2 休み	3	4	5 大人の 塗り絵の会	6	7 🎵 歌声喫茶	8 休み
9 休み	10	11 ものづくり カフェ	12	13 一人100人 カイギ	14 🎵 歌声喫茶	15 休み
16 市内美化デー 休み	17 心地いい 体操	18 都合により 9:30開店 きょうこさんの 水彩画教室	19 大人の 塗り絵の会	20	21 🎵 歌声喫茶	22 パソコン教室
23 休み 30 休み	24	25	26 手作り講座 北欧風「七夕 星のモバイル」	27 カフェDE リラクゼーション	28 歌声喫茶	29 棚入替日 パソコン教室

お客様に誘われて6月に弓道の体験に行くことにしました。スポーツの経験はほとんどない私ですが、なぜか弓道は上手くできそうな予感がしています。(笑)結果は来月の報告をお楽しみに。そしてトランポリンがついに始めてから1年となります。自分でも続いたことにびっくりですね！それからネコノテの棚に皆さまからの断捨離品を利用したチャリティ棚を設置しました！