

# ネコノテ カフェ 通信



第60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  
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)

## ◆ ◆ ◆ 沢山の教訓をくれたコロナ ◆ ◆ ◆

皆さまこんにちは。コロナで大騒ぎしているうちにいつの間にかもう師走ですね。今年は本当に大変な年でした。本当はオリンピックイヤーで、世界中がここ日本で一つになるという興奮を味わっていたはずが、まさかこんなことになるとは思いませんでした。今まで当たり前できていたことができないもどかしさを、嫌という程味わったのではないのでしょうか。でもその分、いつもの何でもない当たり前が、本当に幸せなことだったのだと感じた方も多いことでしょう。また、あの辛い時期、ネコノテカフェを日頃から支えて下さる方々の存在にどれだけ助けられたか・・・皆さまへの感謝の気持ちが一段と深まりました。「日常は永遠ではない」私もこれを胸に刻んで、できる時にできることをやる。ありがたいは今言う。やるべきことを先延ばしにしない・・・などなど、コロナ禍をただの災難と捉えず、沢山の教訓をくれたありがたい存在だと思えるようにしたいと思っています。

しかし最近の感染者数の増加は気になりますね。気の緩みもあるのでしょうか。空気が乾燥して換気もおっくうになるこれからの季節。大変でも感染者をこれ以上増やさないよう、一人一人が今一度感染対策を見直して、気を引き締めていきましょう！

## ◆ ◆ ◆ 商品券使えます！ ◆ ◆ ◆



GoTo Eat かながわ食事券は電子クーポン、紙クーポンとも使えます。店内での飲食の他、テイクアウト、おせちにも使えます。南足柄市のプレミアム付金太郎商品券については各種講座参加費含め全ての商品が対象です。ぜひご利用ください！

GoTo Eat かながわ食事券 南足柄市プレミアム付金太郎商品券

## ◆ ◆ ◆ コロナ禍だからこそ！「一人分の手作りおせち」 ◆ ◆ ◆

おかげさまで毎年大好評を頂いているネコノテカフェのおせち。全て店長手作りの薄味健康おせちを少量ずつ小分けにして1人前の詰め合わせにします。コロナ禍で帰省を取りやめた方、少人数のご家庭や手軽にお正月気分を味わいたい方、塩分が気になる方、取り分けて感染が気になる方、様々な方にぴったり！



¥2,315(税込¥2,500)

- ・50個限定
- ・予約開始12月1日(火)～(予定数終了まで)
- ・おひとり様4個まで
- ・受付時にお代を頂きます。(お電話でのご予約の場合は1週間以内にお店へお越しください)
- ・お渡し日 12月31日(木)9時～16時
- ・※31日は簡単なデザートとドリンクの提供を行います。あわせてどうぞ。

## ネコノテカフェの健康講座

※全て定員6名です

### ★「スマイル元気アップ体操」

受講費 ¥700

12月15日(火) 10:30~11:30

音楽に合わせて笑顔いっぱい！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

12月19日(土) 11:00~12:00

「楽動」のイケメン健康運動指導士金盛先生による、コロナ時代の為の理論&実践のロコモ予防講座です！終了後はたんぱく質強化メニューで筋肉量up！

### ★「チェアヨガ」

受講費 ¥700

12月21日(月) 10:30~11:30

椅子に座ったまま行うリラックスヨガ。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。終わった後は心も体もスッキリ！！

※密を防ぐ為、講座参加時にご予約をお願いします。またマスク着用・手指消毒、発熱時は参加のご遠慮をお願いします。

### 「クリスマス特別メニュー」

12月25日(金) 要予約

ワンプレートランチ ¥1200

今年のクリスマスはコロナ禍でみんなが集まらず寂しいですね。ネコノテでは特別メニューとしてビーフシチューなどクリスマスらしいお料理をお出します。余興としてご希望者だけでプレゼント交換を行います。ぜひご参加お待ちしております！(プレゼント代¥500程度)

### 「カフェリラックスセッション」

12月14日(月) 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！

### 「大人の塗り絵の会」¥500 12/7(月)・12/16(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 12/1(火)・10(木)

一日中店内でなんでも手作りできます。食器の絵付け、プラ板で作るアクセサリ、レジンクラフトなど色々なキットもあります。(材料費別途¥100~¥1000)

予約にてベネチアンガラスのアクセサリ体験もできます。

### 「スマホ・パソコン教室」45分¥1000 土曜日(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。最近ご要望の多いパソコンやスマホの設定や使い方もOK！

### 「歌声喫茶」(できるだけ予約制)

毎週金曜日 14:00~15:00

参加費 ¥500

飛沫飛散を防ぐ為全員マスクを着用したままでの歌唱・少人数制・時間短縮で開催しています。唱歌から昭和歌謡まで幅広く歌います。4日は250回目を記念して独唱したい方、この歌をぜひみんなで歌いたい！というお声募集！店長の足芸&縦笛も見せます！25日は今年最後の歌声喫茶。歌納めしましょう！

### 「たさききょうこさんの水彩画教室&家族の絵本づくり」

12月22日(火) 13:30~

受講費 ¥1000(お道具代¥100)

家族やペットとの思い出の絵を毎月少しずつ描き絵本に仕上げます。(小さな額絵に入れる季節の水彩画も選べます。)

日	月	火	水	木	金	土
11/29 休み	30 棚入替日 チェアヨガ	12/1 おせち予約開始 ものづくりカフェ	2 土産カイギ 13:30~	3	4 250回記念 歌声喫茶	5 休み
6 休み	7 ものづくりカフェ (塗り絵もOK)	8 己書 9:30~11:30	9	10 ものづくり カフェ	11 ♪ 歌声喫茶	12 パソコン教室
13 休み	14 カフェDE リラックスセッション	15 スマイル元気 アップ体操	16 大人の塗り絵	17	18 歌声喫茶	19 ロコトレ講座 パソコン(PM)
20 休み	21 チェアヨガ	22 きょうこさんの 水彩画教室	23	24	25 クリスマス 特別メニュー 年忘れ歌声喫茶	26 休み
27 休み	28 おせち準備 の為休み	29	30	31 棚入替日 おせちお渡し	1/1 正月休み	2 ※新年は4日~

コロナ禍の我が家、テレワークが始まってから主人は筋トレに励むようになり、通常勤務になった現在も毎日欠かさずトレーニングに励んでいます。目指すは細マッチョ！一方オンライン授業になった娘は動かないので食欲がわかずいつの間にか痩せてしまい、新しい制服を着ていると別人のようだと言われるように。一方私は・・・何も変化なく、良いのか悪いのか・・・