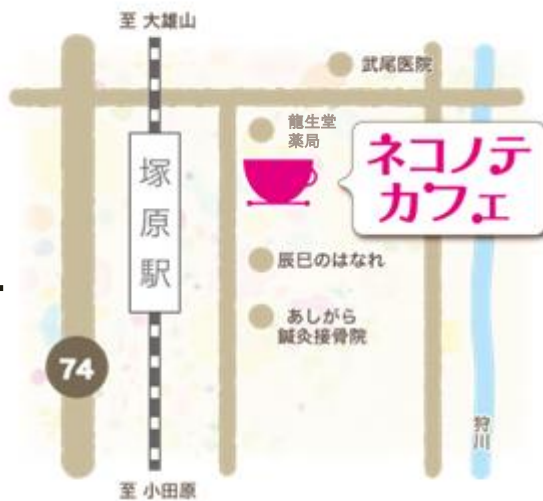




通信



第63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

※緊急事態宣言発令中は9:00~16:00

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)

ワクチン接種について考えよう

皆さまこんにちは。新年早々緊急事態宣言が出され、制限された生活が続いて大分ストレスも溜まっている頃だと思えます。楽しいイベントは中止、行きたい所にも行けない、会いたい人にも会えない・・・辛いですね。しかし一時はどうなるかことかと思った感染者数の増加も、国民みんなが努力することで減少へと転じてきました。努力は無駄ではなかったですね!また、医療従事者へは先行してワクチン接種が始まり、コロナとの戦いにも明るい兆しが見え、嬉しいですね。続いては高齢者への接種へと続きますが、まだ正確な情報がなくヤキモキしている方も多いのではないのでしょうか。また、副反応への心配もあることと思えます。行政には素早く、正確な情報提供をお願いしたいですね。

皆さんはワクチン接種について、現時点ではどうお考えでしょうか。様々な考えがあり、決して強制的にワクチン接種を進めるようなことがあってはならないと思えますが、これは個人の問題ではなく、地域全体の問題だと思えます。ワクチンを接種した方が増えることにより、感染者が爆発的に増えるようなことはなくなり、安心な地域を作っていくことができるのではないのでしょうか。当店も感染リスクの高い、飲食店という業種を営んでおりますので、できるだけお客様には接種をして頂けるといいなと考えております。そこで、ワクチン接種をされた方について、接種後のサービスを行って行きたいと考えております。ワクチン接種を希望する方全てに行き渡るのはまだまだ先だとは思いますが、これがコロナ禍からの復活の契機になるといいなと思えます。以前のように、みんなで楽しく食事したり、遊びに行ったりできる日が早く来るといいですね!しかし、ワクチン接種をするのはあくまでも自分の判断ですので、マスクや不確かな噂に惑わされることなく、それぞれが積極的に正しい情報を入手し、学び、考えて行きましょう!

もうすぐ緊急事態宣言も解除の見通しです。気を抜き過ぎるのは避けたいですが、とりあえず・・・皆さま!お疲れさまでした!



南足柄を元気にしたい!

南足柄土産カイギでは「みなみん&あしがーにゃ」の名前でツイッターを始めました!このツイッターでは南足柄の様々な場所を紹介して行きます!再びの緊急事態宣言で、当店だけでなく、市内の事業者は業種問わず大変な思いをしています。そんな事業者を応援する為にも、テレワーク定着により、郊外への移住を考えている人々に南足柄に興味を持ってもらう為にも、コロナ後の観光を活発化させる為にも、まずは南足柄を知ってもらいたい!そんな思いで南足柄情報を発信しています。ぜひ覗いてみてください。そしてフォロー&リツイートをお願いします!

僕たちが色んな所に行くよ!



みなみん&
あしがーにゃ
Twitter

令和3年3月のネコノテカフェ

※コロナ感染拡大防止の為、3月3日はひな祭特別メニュー！要予約！
 全ての講座は少人数制&完全予約制となっております。

ネコノテカフェの健康講座
 ※コロナ禍での運動不足による健康障害を防ぐ為、人数限定して開催します。全て定員6名です。


🌱「スマイル元気アップ体操」
 受講費 ¥700
 3月16日(火) 10:30~11:30
 体も心も刺激しながら元気になる体操です。天気が良ければ外へ出て、歩きながらの運動もします。(※開催時間中は一時閉店します。)

🌱「ロコトレ講座」受講費 ¥1000
 3月27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
 3月22日(月) 10:30~11:30
 椅子に座ったまま行うリラクソヨガ。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！！

「歌声喫茶」参加費 ¥500
 毎週金曜日 14:00~15:00
 飛沫飛散を防ぐ為全員マスクを着用したまま、距離を取っての歌唱・少人数制・時間短縮で開催します。唱歌から昭和歌謡まで！

「己書幸座」受講費 ¥2000
 3月9日(火)・26日(金) 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。

「全国お取り寄せの会」
 3月5日(金) 注文締切日
 3月19日(金) 注文品受取日 
今月は尾道「ネコノテパン工場」
 コロナ禍で行きたい所に行けない、買いたいものも買えない、と不満がたまっていますか？1月からお取り寄せの会を始めました。。3月はネコノテつながりで、絵本にも登場する尾道のパン屋さんです。

「大人の塗り絵の会」¥500 3/1(月)・3/17(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 3/1(月)・8(月)・13(土)・24(水)31(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。
 「スマホ・パソコン教室」45分 ¥1000 土曜日
 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。最近やスマホの設定もOK!

「たさききょうこ&ネコノテカフェ ぽかぽか絵本とおやつのお会」
 3月30日(火) 14:00~15:00
 参加費 ¥1000(10名限定)
 きょうこさんの絵本の読み聞かせ&持ち帰りできる春のおやつ付き
 ※終了後召し上がって行きたい方は+¥250でお飲みもの提供します

「たさききょうこさんの水彩画教室」
 3月23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や小さな額絵に入れる季節の水彩画を描きます。

「カフェdeリラクゼーション」
 3月15日(月) 10:00~14:00
 首周り・肩周り各1回(10分) ¥500
 首や肩回りがワンコインで楽になります！外出自粛でゴチゴチの身も心も癒します！

日	月	火	水	木	金	土
2/28 休み	3/1 ものづくりカフェ (塗り絵もOK)	2	3 ひな祭献立 土産カイギ 13:30~	4	5 お取寄せ 締切日 歌声喫茶	6 休み
7 休み	8 ものづくり カフェ	9 己書 9:30~11:00	10	11	12 歌声喫茶	13 パソコン教室 ものづくりカフェ
14 休み	15 カフェDE リラクゼーション	16 スマイル元気 アップ体操	17 大人の塗り絵	18	19 お取寄せ 受取日 歌声喫茶	20 春分の日 休み
21 休み	22 チェアヨガ	23 きょうこさんの 水彩画教室	24 ものづくり カフェ	25	26 己書(AM) 歌声喫茶 リクエストの日	27 ロコトレ講座 パソコン(PM)
28 休み	29	30 ぽかぽか絵本 とおやつのお会	31 棚入替日 ものづくり カフェ	4/1	2 歌声喫茶	3 休み

年末から何かと忙しく、運動不足になっていた私。筋トレに励む主人を見習って私も筋力アップに取り組むことにしました。2月に入ってからランポリンも再開し、一日も休むことなく続けています。その甲斐あって、何と筋肉量は2キロもアップ！その分体重も増えているのですが、体は確実に引き締まり、効果を感じています。目指せ体内年齢マイナス10歳！！