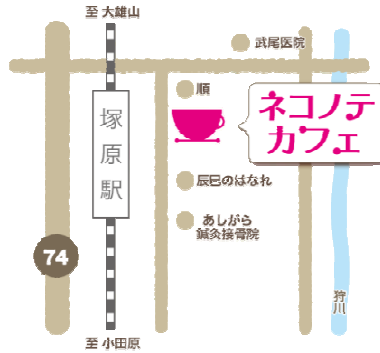


# ネコノテ カフェ 通信



## 第9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  
お問い合わせは0465-72-7725  
または090-9960-9369（鈴木）まで

## 梅雨時の体調管理

もうすぐ梅雨に入りますね。梅雨時はうっとうしいお天気が続いてお洗濯も外に干せないし、何だか体がだるく感じて何もする気が起きなかったり、疲れやすかったり・・・一年のうちでもあまりうれしい季節ではありませんね。私、店長鈴木衛理歌はお天気が大好きな分、雨の日はとっても苦手です。（今流行りのぐでたま状態です）

梅雨時は気温の変動が激しいので、こまめに体温調節ができるよう、羽織物を一枚持ってでかけたり、気温にあわせて布団を変えるようにしましょう。

また、免疫力が落ちないように、よく食べ、よく眠ることも大切です。お天気の日なるべく太陽にあたるようにして睡眠の質を向上させましょう！

それから、梅雨時は、細菌にとって水分が豊富で、気温が高く、活動には絶好のチャンス。食中毒の起きやすい季節です。少しの時間でも作り置きのお食事を冷蔵庫の外に出っぱなしにはせず、食べる際もよく加熱することが大切です。

体調万全で梅雨明けを迎え、みんなで暑～い夏を乗り切りましょうね！

### 子どもたちのための夏休み企画

ネコノテカフェでは子どもたちの夏休み期間を利用して、地域の多世代間交流をしたり、子どもたちが普段ではできない体験をする場を作りたいと考えています。現在様々な講座の計画をたてています。他にも寺子屋のような形で勉強を見たり、お習字や絵画のアドバイスをして頂けるボランティアさん募集中です！空いた時間を夏休みの間、子どもたちのために役立ててみませんか？また、お仕事で家を空けなければならず、子どもの昼食の心配をされているお母さんのために、子どもに昼食を用意するシステムも考えています。詳しい内容を決定した上、来月の通信でお知らせしますね！

### 4月の「みんなの川柳」

最優秀作品 臺由美子さんの作品  
「桜より花見団子に気を取られ」 臺さんにはランチ券をプレゼントいたします！  
※都合により「みんなの川柳」募集は一旦終了とさせていただきます。

6月からは川柳という形だけでなく、日々のつぶやき、ネコノテカフェへのご意見・ご要望、我が家のご自慢レシピなど様々な投稿をお待ちしております。引き続きランチ券プレゼントさせていただきますので、よろしくお願いいたします！

営業時間は8:00～16:30です  
ブログ「ネコノテカフェのキセキ」もぜひご覧になってみてくださいね！