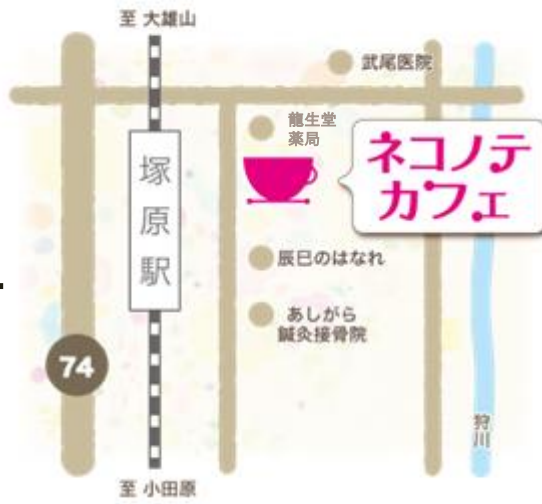




# 通信



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 9:00~16:30  
**※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)

## 「コロナ後」はもう少しお預け

皆さまこんにちは。暑さでやられていませんか？今年もまだマスク着用が求められる、暑い夏となりそうですね。熱中症予防に気をつけましょう！最近ワクチンの接種が進んできたものの、このところの感染者数の急激な増加には怖さを感じますね。まだまだアフターコロナとは言えない状況ですので、ワクチンの接種が終わっても羽目を外した行動は控えたいものです。あと少し、みんなで頑張ってください！



## カルシウム、足りていますか？

突然ですが、皆さんはカルシウムは足りていますか？日本人に唯一不足している栄養素がカルシウムだそうです。私の母も重度の骨粗しょう症で、治療の為に自己注射を行っていました。最近お客様の中でも、骨粗しょう症の心配をされる方が多いです。カルシウムは骨に必要なだけでなく、酵素やホルモンの働きに関与し、不足すると動脈硬化や高血圧の原因にもなるそうです。また加齢により、吸収できる量も減るので多く摂る事が必要です。また吸収を高めるビタミンDも合わせて摂ると良いでしょう。カルシウムは牛乳や海藻、豆類、小松菜などの葉物などに多く、ビタミンDは紅鮭やきくらげに多く含まれています。また、同じ食品を選ぶ時も、絹ごし豆腐より厚揚げや木綿豆腐、豆乳よりは牛乳を選ぶ方がカルシウムは多く摂れます。私のおすすめはミロ！ミロ1杯で1日に必要なカルシウムの56%、ビタミンDの40%が摂れるそうです！

### 夏の思い出作りに！



たさききょうこ&ネコノテカフェ

「絵本と小さなお茶の会」8月24日(火)14:00~  
参加費 大人・子ども¥1500

(お茶・デザートのない子ども¥500)

毎年恒例のたさききょうこさんとネコノテラボのおはなし会。絵本に出てくるお茶会を再現します。今年も自由に遊ぶことのできない夏休み。夏の最後の思い出にいかがですか？大人も子どもも、癒され、きっと笑顔になること、間違いなし！定員10名

「ビスマス結晶作り講座」8月3日(火)13:30~

受講費¥2200(税込、材料・道具レンタル代込)

科学嫌いでもうっとりするビスマスの結晶を作ります。どんな風にできるかは挑戦した人だけのお楽しみ！定員7名。

## ワクチン接種後サービス やってます

高齢者だけでなく、ワクチンの接種が若年層にも広がってきましたね。当店ではワクチン接種した方にサービス券を差し上げています。とってもお得なサービスですので、ぜひお使い下さいね！



# 令和3年8月のネコノテカフェ 今月はたさききょうこさんの作品展です！

※コロナ感染拡大防止の為、全ての講座が少人数制&完全予約制となっております。  
 ※全てのお席に飛沫防止アクリル板を設置し、十分なお席の間隔を取り、CO2濃度を測定しながらの換気を行っておりますので安心してご利用下さい。(お食事は、同居家族以外のご利用は4人までとさせていただきます。)

**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  
 8月17日(火) 10:30~11:30  
 音楽に合わせて笑顔いっぱい！体も心も脳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  
 8月28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！テーマは「脂肪燃焼のメカニズム股関節について」

🍊「チェアヨガ」受講費 ¥700  
 8月23日(月) 10:30~11:30  
 椅子に座ったまま行う大人気のリラックスヨガ。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！！

「己書幸座」受講費 ¥2000  
 8月3日(火)・24日(火) 9:30~11:00  
 己書(おのれしよ)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。

「カフェdeリラクゼーション」  
 8月16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。！

「たさききょうこさんの水彩画教室&家族の絵本づくり」  
 8月31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季節の絵を描きます。小さな額つきですぐに飾れます。

「大人の塗り絵の会」 ¥500 8/2(月)・8/18(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 8/2(月)・12(木)・30(月)  
 店内でなんでも手作りできます。押し花レジンやオニヤンマちゃん作りもできます！  
 「スマホ・パソコン教室」45分 ¥1000 8/7(土)・14(土)・28(土) PM  
 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。パソコンやスマホの設定もOK!

「全国お取り寄せの会」  
 8月14日(土) 注文締切日  
 8月27日(金) 注文品受取日  
**今月は大心堂の雷おこし！**  
 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？今月は雷おこしの中でも別格、雷おこしのイメージが変わる、大心堂の雷おこしをお取り寄せします。(8枚入りで税込 ¥950) 私も一度食べてとりこに…。

「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。歌って気分転換！

日	月	火	水	木	金	土
8/1 休み	2 ものづくりカフェ (塗り絵もOK)	3 己書(AM) ビスマス結晶 作り教室	4 南足柄応援し隊 カイギ 13:30~	5	6 歌声喫茶	7 パソコン教室
8 山の日 夏休み	9 振替休日	10	11	12 ものづくり カフェ	13 歌声喫茶	14 お取寄せ 締切日 パソコン教室
15 休み	16 カフェDE リラクゼーション	17 スマイル元気 アップ体操	18 大人の塗り絵	19	20 歌声喫茶	21 休み
22 休み	23 チェアヨガ	24 己書(AM) 絵本と小さな お茶の会	25	26	27 お取寄せ 受け取り日 歌声喫茶 リクエストの日	28 ロコトレ講座 パソコン(PM)
29 休み	30 ものづくり カフェ	31 南足柄グッズ 注文締切日 きょうこさんの 水彩画教室	9/1 南足柄応援し隊 カイギ 13:30~	2	3 歌声喫茶	4 休み

先日検診で初めての胃カメラを体験しピロリ菌陽性でした。全くの無症状なのでちょっと驚きました。胃がんはほぼピロリ菌を原因とするとのことで除菌を行いました。ピロリ菌は5歳頃までに感染し、徐々に胃を蝕んでいくそうです。除菌は早ければ早い方が良く、胃がん撲滅の為に中学生にピロリ菌検査を無料で行う自治体もあるとの事。若い方も一度検査を！！