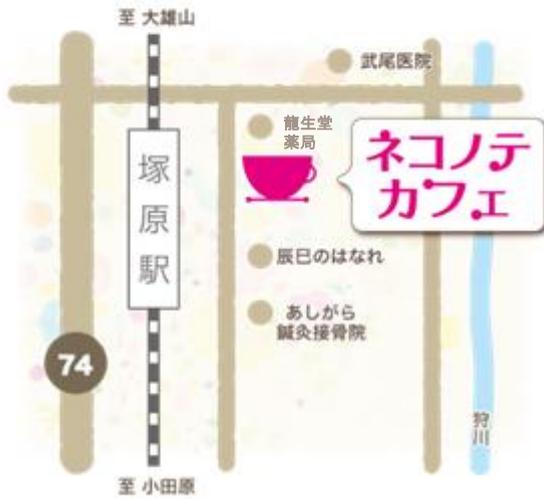


# ネコノテ カフェ 通信



第70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](http://nekonotecafe.com)  
メール: [mail@nekonotecafe.com](mailto: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)

## ネコノテカフェは6周年を迎えます

皆さまこんにちは。ほぼ2カ月に渡る緊急事態宣言がやっとのことで解除されますね。一時はピークが見えない感染者数の増加に、いよいよコロナ感染から逃れられないのかも、と怖い思いをされていた方も多いのではないのでしょうか。しかし9月に入って驚くほどの感染者数の減少、これはきっと皆さんの努力とワクチン接種の普及のおかげでしょう。10月からは宣言も解除されますが、気を緩め過ぎることなく、引き続き感染対策は続けて行きましょう！

そして、こんな時期ではありますが、10月10日、ネコノテカフェは6周年を迎えます。オープンしてからの6年間で4分の1以上はコロナ禍ということに、改めて考えるとその異常さに驚くばかりです。コロナ禍で閉店せざるを得ない飲食店も多い中、各種協力金の対象に該当しないにも関わらず、何とか店を続けてこれたのは、ひとえに、皆さまのおかげに他なりません。店いっぱい歌声と笑い声の響く歌声喫茶。ぎゅうぎゅうに相席して談笑しながら食べるランチやおやつ。大皿料理を分け合うイベント。そんなコロナ前のネコノテの姿を思い出すと、涙が出そうになる程寂しいのは確かですが、それでも事あるごとに足を運んで頂ける皆さまと、色々なお話しをしながら、ゆったりと過ごす毎日も悪くないものです。

ネコノテカフェが健康寿命を延ばすことを目的としているのは、創業以来変わっていません。ホッとできる空気感と笑顔を、どんな時でも変わらず提供しながら、地域の皆さまと一緒に未来を作って行けるようこれからも地道に頑張りますので、応援よろしくお祈りします！



### 応援し隊も丸2年！



南足柄を元気にしたい!という思いで始めた「南足柄土産カイギ」は「南足柄応援し隊」として名前を変え、現在は南足柄の様々な良い所を発掘しTwitterにて広報する活動を主として行っております。この活動も先月で丸二年を迎えました。この活動の中で、南足柄の良さを伝える素晴らしいキャラクターが生まれたことが何よりの成果です。このキャラクターのおかげでこの活動を認知し、ファンになって下さったり、活動に協力して下さる方も少しずつ増えてきて、とても嬉しく思います。先日は他の地域の方が「I love 南足柄」のTシャツを着て下さっていてびっくりしました!コロナ禍で歩みは少しずつですが、地域活性化に少しでも協力できるよう努力を続けたいと思います!

### 今後の営業について

緊急事態宣言が解除されますので、準備が出来次第通常のお惣菜ランチを再開します。ワクチン接種後サービス券の利用を再開し、利用期間を1回目の接種後8カ月までに延長します。ワクチン接種についてはお店としては推奨する方針ですが、様々な理由で接種できない方もいますので、引き続きマスク飲食へのご協力お願いします。また、感染リスクの高い活動については、ワクチン接種者のみの参加に制限させて頂きますがご理解ご了承ください。(歌声喫茶など)



# 令和3年10月のネコノテカフェ



※感染予防の為、全ての講座が少人数制&完全予約制となっております。  
 ※参加時は発熱時の参加見合わせ（同居家族含む）、随時手指消毒、マスクの着用など、感染対策へのご協力をお願いいたします。

**「ハロウィンプチパーティ」**  
 10月30日(土)12:00~15:00  
**参加費¥2000 定員10名**  
 仮装して、ハロウィンワンプレートランチを食べたらプチかくし芸大会開催！（希望者のみ）デザート・ドリンク・お土産付！参加条件：ちよっぴりでも仮装すること・ワクチン2回接種済み・マスク着用

**ネコノテカフェの健康講座**  
 ※長引くコロナ禍でコロナ太りやストレス蓄積感じていませんか？体を動かして健康維持しましょう！

**スマイル元気アップ体操**  
 受講費 ¥700  
 10月19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  
 10月23日(土) 10:30~11:30  
 「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！  
 10月のテーマは「骨」です！

**チェアヨガ** 受講費 ¥700  
 10月25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  
 10月6日(水)・22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。

**「カフェdeリラクゼーション」**  
 10月12日(火)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。！

**「たさききょうさんの水彩画教室&家族の絵本づくり」**  
 10月26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 10/4(月)・10/20(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 10/4(月)・14(木)・18(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 10/2(土)・23(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」**  
 10月20日(水) 注文締切日  
 10月29日(金) 注文品受取日  
**今月は明宝ハム！**  
 岐阜県民のソウルフード。岐阜ではどこでも買える、ちよっと特別な日に必ず食べるハム。1本1134円(税込)

**「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。ワクチン2回接種済の方限定。

日	月	火	水	木	金	土
9/26 休み	27 チェアヨガ	28 きょうこさんの水彩画教室	29	30 棚入替日 ものづくりカフェ	10/1 月 歌声喫茶	2 パソコン教室
3 休み	4 ものづくりカフェ(塗り絵もOK)	5 天狗煎餅食べ比べをします	6 己書9:30 応援し隊カイギ 14:00~	7	8 月 歌声喫茶	9 休み
10 休み ネコノテ6周年	11	12 カフェDEリラクゼーション	13	14 ものづくりカフェ	15 月 歌声喫茶	16 休み
17 休み	18 ものづくりカフェ	19 スマイル元気アップ体操	20 お取寄せ締切日 大人の塗り絵	21	22 己書 歌声喫茶	23 ロコトレ講座 パソコン(PM)
24 休み	25 チェアヨガ	26 きょうこさんの水彩画教室	27	28	29 お取寄せ受取日 歌声喫茶 リクエストの日	30 棚入替日 ハロウィン プチパーティ

先日2回目のワクチン接種を行いました。やはり1回目より更に副反応は強く、39度近い熱と全身の関節痛と倦怠感があり、丸二日寝込みました。するとみるみる間に骨量と筋肉量、筋肉の質が落ち(体組成計による)、動かないことの怖さを実感しました。栄養摂取も大事だけれど、やはり運動は大切ですね！毎日少しずつでも運動して健康維持、一緒に頑張りましょう！