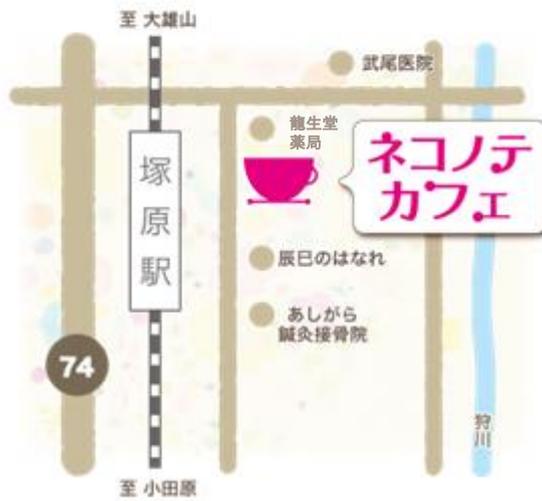


ネコノテ カフェ 通信



第72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 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)

再開、再会に喜び

皆さまこんにちは。やっと秋らしい気候になりましたね。紅葉がいつもより美しく見えるのは、コロナ禍が終わりを迎えそうな期待感があるからかもしれませんね。それにしても驚くような感染者数の減少です。確実な理由は明らかになっていませんが、これは感染対策やワクチンを進んで行なった、お互いを思いやる日本人の国民性ゆえなのではと思っています。外国の感染状況を見ると、まだまだ油断はできませんが、この2年近く我慢に我慢を重ねてきた毎日を考えると、ほっと息をつける状況になったことに喜びを感じますね。

先日は私も、一昨年夏から帰れていなかった千葉の実家へ帰省してきました。2年3か月ぶりの再会でした。まだ実家に宿泊することはしませんでした。元気な家族の顔を見ることができて、本当に嬉しかったです。皆さんも久しぶりの再開や、再会で、普通の生活のありがたさを感じているところではないでしょうか？ネコノテでもランチや歌声喫茶などで、徐々にお久しぶりの方のお元気な顔を拝見することができて、とっても嬉しいです！どうかこのまま感染者が増加しないことを願いますね。感染状況が改善していると感染対策がつい疎かになりがちですが、基本に立ち返って感染対策は続けて行きましょうね！

老けたくないならたんぱく質！

たんぱく質が必要なのは筋トレしている人だけではありません。人間の体の3～4割はたんぱく質でできていて、常に分解と合成を繰り返しています。また免疫機能やホルモンの働きにも必要です。不足すれば、筋肉はどんどん分解され、肌のハリツヤ、髪のコシはなくなり、体が冷え、集中力も低下するなど、体の高齢化まっしぐら。1日3食、それぞれでたんぱく質を摂る事が必要です。特に大事なのは朝食。食材によってアミノ酸のバランスが違うので動物性、植物性、両方から摂るとバランスが良くなります。皆さんも食事、見直してみませんか？

ジュースに
ちよい足し
プロテイン
始めます！

吸収速度の速いホエイプロテイン1g10円(5g～)
運動後や、不足がちな方、必要量に応じてどうぞ！

ネコノテ定番「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。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、取り分けで感染が気になる方、様々な方におすすめです！



¥2,315(税込¥2,500)

- ・50個限定
- ・予約開始12月1日(水)～(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(金)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。

令和3年12月のネコノテカフェ

12月の壁は、南足柄出身のイラストレーター沖野紘史さんの作品展です。

地域に密着したイラストに思わずほっこり。カレンダーなどの販売もあるのでぜひどうぞ！

ネコノテカフェの健康講座

「スマイル元気アップ体操」

受講費 ¥700

12月21日(火) 10:30~11:30

音楽に合わせて体を動かしいつの間にか笑顔いっぱい！脳も体も心も刺激しながら元気になる体操です。

「チェアヨガ」受講費 ¥700

12月20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。忙しい年末、心も体もスッキリさせましょう！！

※ロコトレ講座は都合によりお休みです。

「カフェリラックス」

12月13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！

「己書幸座」受講費 ¥2000

12月7日(火) 9:30~

己書(おのれしょ)とは筆ペンで絵を描くように文字を描く書。味のある筆文字が描けます。

「クリスマス特別メニュー」 ¥1250

12月24日(金) ※要予約

今年も色々なことを我慢した1年間。おつかれさまの意味も込めて、ビーフシチューなど普段は食べられないクリスマスらしいお料理をどうぞ。お一人でもお友達同士でも！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)

「全国お取り寄せの会」

12月10日(金) 注文締切日

12月17日(金) 注文品受取日

今月はぶりかまめし！ ¥1200

ますのすしで有名な富山の源さんの冬季限定弁当。駅弁フェアなどでもほとんど登場しない幻の味！



「タピボン講座」受講費 ¥1000

12月15日(水) 13:30~

絨毯のような手触りの、毛糸を使った刺繍手芸のタピボンでコースターを作ります(12/12文化会館の金太郎みらいフェスでも作れます)

「たさきょうこさんの水彩画教室」

12月14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。

「歌声喫茶」参加費 ¥500 定員 10名

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・時間短縮で開催します。唱歌から昭和歌謡まで幅広く歌います。24日は今年最後の歌声喫茶。

「大人の塗り絵の会」 ¥500 12/8(水) 13:30頃~ (今月は1回のみです)

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 12/6(月)・23(木)

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(材料費別途 ¥100~ ¥1000)

「スマホ・パソコン教室」45分 ¥1000 12/4(土)・12/18(土)(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。スマホの設定や使い方もOK！

日	月	火	水	木	金	土
11/28 休み	29 チェアヨガ	30 ものづくり カフェ	12/1 おせち予約開始 応援し隊14時	2	3 歌声喫茶	4 パソコン教室
5 休み	6 ものづくり カフェ	7 己書 9:30~11:30	8 大人の塗り絵	9	10 お取寄せ 注文締切 歌声喫茶	11 休み
12 休み	13 カフェDE リラクゼーション	14 きょうこさんの 水彩画教室	15 タピボン講座	16	17 お取寄せ 受取日 歌声喫茶	18 パソコン教室
19 休み	20 チェアヨガ	21 スマイル元気 アップ体操	22	23 ものづくり カフェ	24 クリスマス 特別メニュー 歌声喫茶	25 休み
26 休み	27 おせち準備 の為休み	28	29	30	31 棚入替日 おせちお渡し (お茶できます)	1/1 正月休み

今年も残りあと少しですね。コロナ禍でのんびりしているはずがあつという間に1年が終わりそうです。時の流れは本当に早く、ネコノテ開店時に小学生だった娘が来年は大学受験！いつまでも若いつもりでもいつの間にかおばあちゃんになっているのな？でも実は娘は私の年齢がよく分かっています。いつ聞かれても36歳、ということにしています。(笑)