



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

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 通信



猫の手の集まる場所、ネコノテ

あけましておめでとうございます。7周年を迎えた昨年、振り返ってみれば、色々あった年でした。コロナ禍も3年目を迎え、感染対策などには慣れたものの、お客様の出控えは続いていますし、ウクライナ情勢による光熱費や原材料費の高騰は地方の飲食店を経営するにはあまりにも厳しい状況でした。しかし、何とかやって来れているのは日頃色々な形で支えて下さる皆さまあってのことだと思えます。誠にありがとうございます。

昨年お店として嬉しかったことは、まずはテレビ神奈川の猫のひたいほどワイドに取材され、とても温かい内容で放送頂き、日頃なかなかお店に来られない方ともネコノテの空気を共有できたことです。また、社会福祉協議会との連携も深まり、使いきれないもの、食べきれないものをお福分けとして活用頂く体制も随分定着しました。ネコノテが拠点となることで少しでも地域への貢献ができていますことは嬉しいですね。また、赤十字に寄付してきた金額が通算で30万円を超えました。こちらも皆さまの温かいお気持ちを集約し社会に届ける場としてネコノテが存在できているという嬉しい事例でしょう。それから、歌声喫茶は昨年末に、350回という記念の回を迎えました。コロナの登場で、3か月だけお休みしましたが、その時々でやれる形で開催してきた結果、歌の好きな仲間たちの集う場を守ることができているのは本当に嬉しいことです。

ネコノテカフェは様々な境遇や立場の方が集まっています。そしてそれぞれが自分のできることをやることで、思いもかけない動きが生まれたりしています。開店時の思い、「みんなの小さな猫の手のような力が集まれば大きな力になるはず」が実現してきていることを感じ、本当に嬉しく幸せに思います。これからも少しでも皆さんや地域の力になれるよう、私も努力してまいりますので、何卒ご協力よろしくお願いいたします。

ネコノテ SDGs 講座

12 つくる責任
つかう責任

「リサイクル」
の前に
「買わない」
もSDGs

さて、今回は年の初めに意識して欲しい目標についてです。目標12「持続可能な消費と生産のパターンを確保する」というものです。SDGsについて皆さまからのイメージをうかがっていると、リサイクルに関する何かか思っている方がとても多いです。それに該当するのがこの目標ですね。経済が発展するに伴い、大量に生産し大量に消費するという暮らしの形が生まれてきました。しかし、地球の資源には限りがあり、このままの生活を続けることは持続可能とは言えません。覚えておいて頂きたいのが、

Reduce (リデュース) ムダなごみを減らす・Reuse (リユース) 一度使ったものでも繰り返し使う・Recycle (リサイクル) 使い終わったものをもう一度資源に生まれ変わらせる、という3つのRです。お正月にはつい新春セールや福袋など、買い物欲を満たす誘惑が沢山あります。大量生産されたようなものは環境や人権を無視して作られているものであったり、流行を追っているだけですぐに飽きてしまうもの、そもそも質が悪く長く使い続けられるようなものでなかったりすることがあります。3つのRを実践するという事は「購入」という行動を見直すことが第一の基本です。買う前に一度、それが持続可能なものかよく考えてみましょう！



令和5年1月のネコノテカフェ

1月の壁は、毎年恒例遠藤綾子さんの書道展です。
お正月らしい日本の美をご堪能ください。



※沢山講座がありますが、時間はお昼と被っていないので講座がある日もランチは毎日召し上がることができます。ゆっくりできるか心配な方はお問い合わせを！

「たさききょうこさんの水彩画教室」1月11日(水)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。毎月参加してカレンダー作りもおすすめ！

「中学英語で楽しく話そう！英会話教室」
1月12日(木)14:00～15:00
受講費 ¥500
英会話教室再開しました！先生は前回と同じ古賀先生。難しいことは考えず楽しく英語でお話しましょう！

「タピボン講座」受講費 ¥1000
材料費・道具代別途必要
1月26日(木)13:30～15:30
毛糸を使った刺繍手芸のタピボン。色々な物が作れます。今はスリッパ作りの方が多いです。今回からスタートの方はクッション作り、またはコースター作り。体験も可。

「歌声喫茶」参加費 ¥600 定員12名
毎週金曜日 14:00～15:00
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。

「己書(おのれしょ)幸座」受講費 ¥2200
1月27日(火)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。

「大人の塗り絵の会」¥500 1/16(月)・25(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 1/16(月)・31(火)
店内でなんでも手作りができます。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 1/14(土)・28(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！

ネコノテカフェの健康講座

「スポーツ吹き矢講座」
1月18日(水)10:30～11:30
参加費 ¥200 定員10名
年齢問わずゲーム感覚で楽しめるスポーツ吹き矢。呼吸法を意識して健康増進！

「スマイル元気アップ体操」
受講費 ¥700
1月17日(火)10:30～11:30
音楽に合わせて体を動かし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
1月23(月)10:30～11:30
お待たせいたしました！椅子に座ったまま行うリラクゼーションヨガ、再開です。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。

「ロコモ講座」受講費 ¥1000
1月28日(土)10:30～11:30
ロコモ予防トレーニングジム「とれさぼ」代表のイケメン健康運動指導士金盛先生による、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！

「カフェDEリラクゼーション」
1月30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！

日	月	火	水	木	金	土
1/1 元日 休み	2 振替休日	3	4	5	6	7
8 休み	9 成人の日	10	11 きょうこさんの水彩画教室	12 英会話教室	13 月 歌声喫茶	14 パソコン教室
15 休み	16 塗り絵 & ものづくりカフェ	17 スマイル元気アップ体操	18 吹き矢講座	19	20 月 歌声喫茶	21 休み
22 休み	23 チェアヨガ	24	25 大人の塗り絵	26 タピボン講座	27 己書 歌声喫茶	28 ロコモ講座 パソコン教室
29 休み	30 カフェDE リラクゼーション	31 棚入替日 ものづくり カフェ	2/1 応援し隊 カイギ14時	2	3 月 歌声喫茶	4 パソコン教室

娘の大学の件で沢山の方からお祝いのお言葉を頂き、ありがとうございました。沢山の方に気にかけてもらい成長できること、本当にありがたく嬉しく思います。皆さまからは心配の声も頂きますが、超マイペース&前向きな娘なので私は意外に心配しておりません。沢山新たな人や出来事に会って更に成長してくれたらいいなと思います。