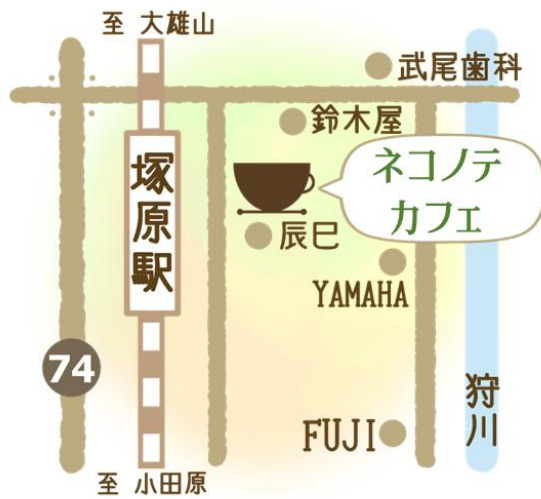




通信



112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

日常をX(旧Twitter)にて発信中!

電話: 0465-72-7725

営業時間 9:00~16:30

※週の始めは10時開店です

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)



たるみの原因は頭蓋骨の萎縮!?



皆さんの中で顔のたるみやシワが気になって一生懸命美容パックに励んでいる方はいませんか?残念ながら、もしかしたらそれはもう手遅れかもしれません。

脳が年齢とともに萎縮することはよく知られていますが、実は頭蓋骨も萎縮するそうです。40代の時に650gあった頭蓋骨が70代の時には280gに!加齢や閉経により骨代謝のバランスが崩れ骨密度が低下することで骨が萎縮し、顔の土台全体が縮み、目や鼻のくぼみが広くなり、目の上が凹んだり、目の下のクマが目立つようになります。アゴは小さくなり、頬骨は突出して角ばった印象になったり二重アゴになったり。顔の骨だけでなく脂肪も萎縮するので、じん帯は伸びて緩み、支えを失った脂肪は逸脱してシワやたるみの原因になります。これではいくら外側からケアをしても効果は少ないことでしょう。顔の老化が目立つようになったということは骨密度が低下しているサインとも言えます。

これ以上老け顔にならない為の対策

①食事

・カルシウム、タンパク質、ビタミンD、ビタミンKの多い食事を心がける

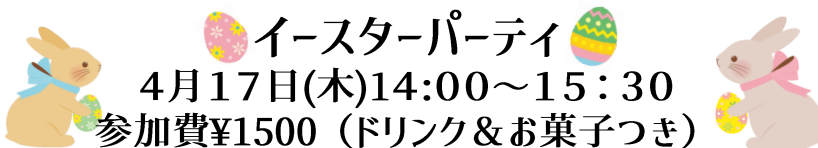
②運動

・かかと落としや階段下り
・縄跳びなどのジャンプする運動
・ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動

③生活習慣

・笑う、話す、歌うなど、表情筋を動かす
・歯と歯ぐきの健康を保ち、よく噛む
・ガムを噛む
・1日に15分、日光に当たる

最近、お客さまの中で転んで骨折をしたという方が非常に増えています。上記のような対策は骨折予防にもなります。骨密度を上げて、若々しい人生を送りましょう!



4月17日(木)14:00~15:30

参加費¥1500 (ドリンク&お菓子つき)

皆さん、最近春になると耳にするようになった「イースター」、何のことだか分かりますか?キリスト教において、十字架にかけられて亡くなったキリストが、その3日後に復活したことを祝う「復活祭」のことです。英会話教室にて欧米の文化に触れる体験として、イースターパーティを行います。イースターエッグ作りやイースターにちなんだお菓子をみんなで食べながらおしゃべりします。春らしい色のファッションで参加することが条件です。ぜひ春のひと時を楽しく過ごしましょう!

テレビに出ました

実は先日テレビに出ました。ネコノテカフェの話ではなく、私がSNSに上げていたお弁当の話で、しかもチラッとですが、気づいた方からはわざわざ連絡があったり、ちょっと面白い体験でした。YouTubeでも同じ動画が見られますので、よかったらご覧になってみて下さい。Nスタ 動画3:00くらい~





令和7年4月のネコノテカフェ



4月の壁はえりか店長のもみちゃん展です！
もみちゃん(コザクラインコ)への愛を感じてください♡

「歌声喫茶」参加費¥1000

(ドリンクまたは持ち帰りシフォンケーキ代込・
+デザートの場合は¥1200)
毎週金曜日14:00～1H 定員16名
唱歌から昭和歌謡まで幅広く歌います。大人気
のため予約必須です。(要マスク着用)

「中学英語で楽しく話そう！英会話教室」

4月17日(木)14:00～15:30
今回はイースターパーティを行います。
詳しくは表面をご参照ください。

「己書(おのれしょ)幸座」受講費¥2200

4月8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 4/9(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 4/7(月)・22(火)

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」1コマ45分¥1000 4/12(土)・19(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！

「卓球DAY」4月10日(木)14:00～

参加費¥200 お店で卓球ができます。みんな
で楽しく汗かきましょう！

「たさききょうこさんの水彩画教室」

4月16日(水)13:30～
受講費¥1000 ※第3水曜開催です
絵本作家たさききょうこさんによる水彩画教室
です。季節の花や心に留まった風景など、自分
の好きなものを自由に描けます。

「タピボン講座」受講費¥1100

材料費・道具代別途必要
4月24日(木)13:30～15:30
毛糸を使った刺繍手芸のタピボン。座布団、玄関
マット、スリッパなど色々な物が作れます。初め
ての方はコースター作り体験可。

ちよい呑みDAY

4月28日(月)16:30～20:00



祝日前の夜の時間、ほろ酔いで楽しく過
ごしませんか。夜ごはんのメニューもあります。
※15:00で一旦閉店いたします。
ちよい呑みセット¥600アルコール各種¥500～

ネコノテカフェの健康講座

仲間募集中！沢山参加して健康寿命
を延ばしましょう！

「スマイル元気アップ体操」

受講費¥700
4月15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。初めての方
にはかわいい手ぬぐいプレゼント。

「ロコトレ講座」受講費¥1000

4月19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！

「チェアヨガ」受講費¥700

4月28(月)10:30～11:30
椅子に座ったまま行うリラックスヨガです。
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。男性にも人気の
講座です。

※講座がある日も時間はランチと被っていないのでお食事できます。
※講座参加時のお願い①人数把握、中止の際のご連絡等の為ご予約をお願いします②
会場維持の為必ずワンオーダーをお願いします③お茶セット¥650になりました

日	月	火	水	木	金	土
3/30 休み	31 休み	4/1 10時開店	2 応援し隊カイギ	3	4 歌声喫茶	5 休み
6 休み	7 10時開店 ものづくり カフェ	8 己書	9 大人の塗り絵	10 卓球DAY	11 歌声喫茶	12 パソコン教室
13 休み	14 休み	15 10時開店 スマイル 元気アップ	16 水彩画教室	17 イースター パーティ	18 歌声喫茶	19 ロコトレ講座 パソコン教室
20 休み	21 10時開店	22 ものづくり カフェ	23	24 タピボン講座	25 歌声喫茶	26 休み
27 休み	28 10時開店 チェアヨガ ちよい呑みDAY	29 昭和の日 休み	30 棚入替日	5/1	2 歌声喫茶	3 憲法記念日 休み

先日主任添乗員の研修が終わりました。これでとりあえず小さな旅行業を始めるにあたって必要な資格は準備ができました。
この後は法律上の届け出や営業保証金の供託などが終われば旅行業の開業はできそうです。10周年にみんなとツアーに行
きたい！という思い付きがなかなか大きなことになってきて私自身驚いていますが、皆さんのご期待に沿えるよう頑張ります。