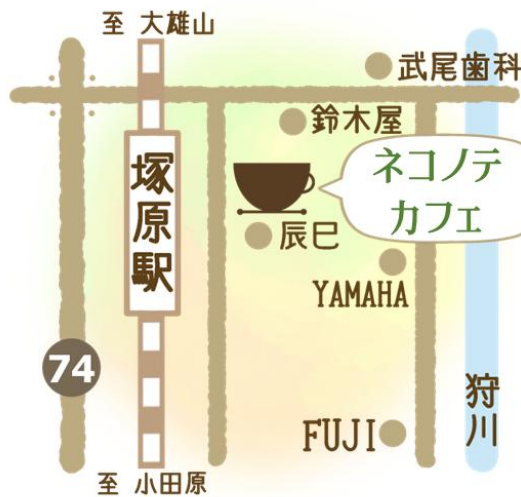




通信



114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)

若い時の生活で骨の強さが決まる!?

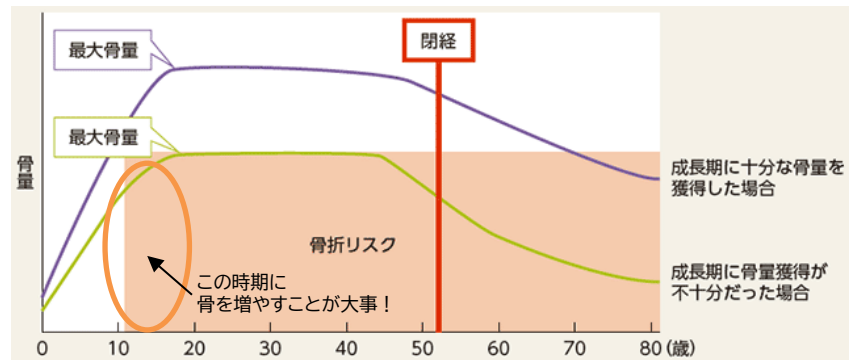
先月骨を強くする食事について、カルシウムだけでなくビタミンDやビタミンKも必要というお話をしたが、残念ながら骨量というのはそれらの食事を摂ったからといってどんどん増え続けるという訳ではありません。実は骨量のピークは20~30代に迎え、40歳頃から低下し始め、女性は更に閉経を迎える頃から急激に減ってしまうのです。若い頃に運動習慣がなかった方、食糧難や無理なダイエットなどで十分な食事を摂取できなかった方は骨の貯金が少ない状態なので、少しでも減らさない努力が大事です。私も心当たりがあるので気を付けています。

食事以外に必要なのは、運動です。また、日光浴も有効です。骨折すると一気に要介護に近づきます。健康寿命を延ばすためにも、頭蓋骨の萎縮を少しでも食い止めて見た目の若さを保つためにも、一緒に骨を強くする生活を心がけて行きましょう!

骨は負荷がかかるほど強くなる!

骨を強くする運動(112号も参照)

- ・ウォーキング(一日30分以上、週3回を目標に)
- ・筋トレ(自分の体で負荷をかけるものを週2~3回)
- ・階段の利用(エレベーター等を使わない)



女性における骨量の推移(内閣府HPより)

いよいよ旅行業開業に向けて

何度もお伝えしておりますが、今年ネコノテカフェは10周年を迎えます。お祝いにみんなで旅行に行きたい!という一言が発端で、去年は合格率3割強という旅行業務取扱管理者の国家資格取得に挑戦し無事合格、先日は旅程管理主任者の資格も取りましたが、いよいよ旅行業開業に向けて会社の定款の目的変更の申請も行いました。そして昨今のバスルートの廃止や減少により、登山するにも登山口までのルートがなくなっていることが心配で、ついでに一般乗用旅客自動車運送事業まで目的に追加してしまうという暴挙に出てしまいました。実際に事業を行うかどうかは未知数ですが、もし手伝ってくれる方がいるなら何年先になるか分かりませんが、考えてもいいなと思っています。

南足柄のみんなを元気にしたい!という思いで始めたネコノテカフェがこんな道を目指すとは想像もしていませんでしたが、ずっと見守って下さっている皆さまはもっと驚いていることと思います。まあそうは言ってもものんびりやって行きたいと考えていますので、今後を生暖かく見守って頂ければと思います。(笑)

アンケートにご協力をお願いします

ネコノテカフェには90代の常連の方も多くいらっしゃいますが、皆元気ではつらつとしており、とてもその年齢には見えない方ばかりです。私は介護の仕事をしてきましたが、出会う高齢者は要介護の方しかおらず、ネコノテのお客様を見て、世の中にはこんなに元気な高齢者がいるものかと驚き、そうなりたいと目標にしています。しかし、どうしたら実現できるのか疑問ばかりです。そこで、これから調査を行い、多くの方と共有して行きたいと考えております。80代以上の元気な皆さまに毎日の生活について気を付けていることなどのアンケートにお答え頂き、小冊子にまとめます。お答え頂いた方にはささやかですがドリンクまたはデザート券を差し上げますので、後続く後輩たちのためにご協力をお願いします。お若い方はアンケートの加えて欲しい項目があればぜひお伝えください。

令和7年6月のネコノテカフェ

6月の壁は若林やすとさんの「小田原の街を怪獣が
暴れまわる」展です。お馴染みの風景が……



「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」

6月19日(木)14:00~15:00¥500
中学を卒業して〇十年たっている方もまずは何
となく英語に触れてみませんか。

「タピボン講座」受講費¥1100

材料費・道具代別途必要
6月26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」

6月7日(土)16:30~20:00
ノンアルコールカクテル、夜ごはんのメニューも
あります。飲めない方もどうぞ。
※いったん閉店せずそのまま営業します
ちよい呑みセット¥600アルコール各¥500~

「たさききょうこさんの水彩画教室」

6月11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。

「己書(おのれしょ)幸座」受講費¥2200

6月10日(火)・27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。

「大人の塗り絵の会」¥500 6/18(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 6/5(木)・16(月)・30(月)

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 6/7(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！

※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

6月スタートの新講座

「台湾式足つぼ」1コマ10分¥500

6月25日(水)10:30~14:00
からだを支える足、痛み持たない刺激でじ
んわり巡らせます！むくみ、冷え、だるさ、
様々な不調に！足元から元気に!?



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
6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。初めての方
にはかわいい手ぬぐいプレゼント。

「チェアヨガ」受講費¥700

6月23(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。

「ロコトレ講座」受講費¥1000

6月28日(土)10:30~11:30
ロコモ予防トレーニングジム「とれさぽ」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！いつまでも
若く、元気である為には歳を取ってからの取
り組みには限界もあります。若いうちからの
取り組みも大事です。先生の丁寧なアドバイ
スも受けられるのでどんな年齢の方も！

日	月	火	水	木	金	土
6/1 休み	2 10時開店	3	4 応援し隊カイギ	5 ものづくり カフェ	6 歌声喫茶	7 パソコン教室 ちよい呑みDAY
8 休み	9 休み	10 10時開店 (己書のみ9時半) 己書	11 水彩画教室	12	13 歌声喫茶	14 休み
15 休み	16 10時開店 ものづくり カフェ	17 スマイル 元気アップ	18 大人の塗り絵	19 英会話教室	20 歌声喫茶	21 休み
22 休み	23 10時開店 チェアヨガ	24	25 台湾式足つぼ	26 タピボン講座	27 己書 歌声喫茶	28 ロコトレ講座 パソコン教室
29 休み	30 10時開店 棚入替日 ものづくりカフェ	7/1	2 応援し隊カイギ	3	4 歌声喫茶	5 休み

毎週山を歩いている私ですが、ゴールデンウィークは7日のお休み中ほぼ毎日山を歩いていました。沼津アルプスを堪能した
後クラフトビールをはしごしたり、矢倉岳でアフタヌーンティーをしたり、御殿場線足柄駅から小田急線足柄駅まで歩いたり(金
時、明神、明星縦走)と、傍から見たらおバカの部類に入ることもありましたがとても楽しい連休を過ごせました！