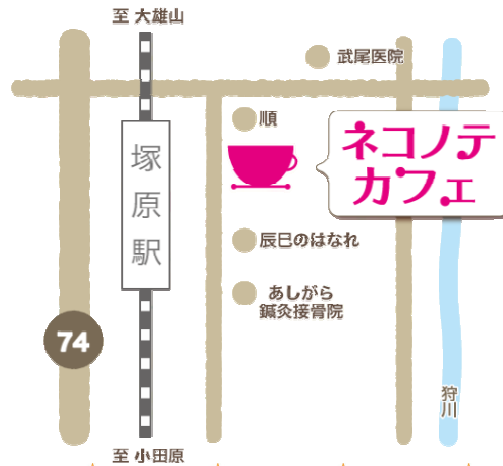




通信



## 第14号

発行: ネコノテカフェ  
〒250-0117  
神奈川県南足柄市塚原2706-1  
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 8:00~16:30  
基本的に日曜・祝日はお休みです

## おせちのおすそ分け弁当を販売します！

いよいよ師走。街ではクリスマスの音楽が聞こえてきたり、スーパーではもう鏡餅も見かけたり、なんだか急かされるようで気持ちだけが焦ってしまいますよね。

ところで皆さん、おせちはもう予約されましたか？それとも手作り派ですか？店長の家では毎年食べたいものだけ手作りしています。それというのも、市販のおせちは塩分、糖分が多くて苦手なのです。普段のネコノテカフェのランチと同じく、薄味のおせち。けれどももついつい沢山作ってしまって、3人家族のうちでは食べきれず、毎年勿体ないな~と思っています。

そこで、皆さんに店長家の薄味おせちを少量ずつ詰めて、1人前のお弁当形式で、1800円で予約販売します。内容は黒豆、数の子の松前漬け、伊達巻、くるみ田作り、栗きんとんなど...。「一人暮らしでもおせちは食べたい」「高血圧なので塩分控えめのおせちが欲しかった」「お正月気分を味わいたいけど市販のおせちは高過ぎる」などという方、ご予約お待ちしておりますね！

※予約締切12/22(木) 予定数受付次第終了、引渡しは12/31(土)9時~13時

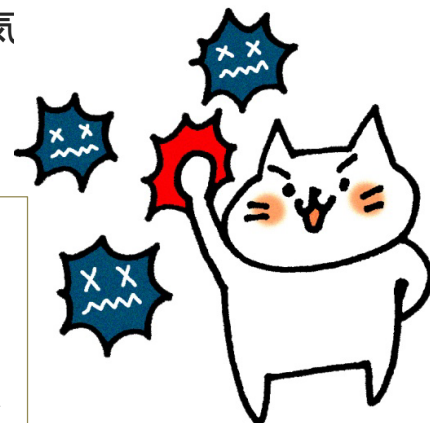
※注 料亭の味ではありません。高級おせちをご希望の方はデパートへ！(笑)

## 喉の乾燥防いで風邪予防

冬本番が近付き、空気の乾燥が気になりますね。空気が乾燥すると肌と同様に喉の粘膜も乾燥します。喉は粘膜に覆われていて、空気中の雑菌やウイルスの侵入を防いでいますが、粘膜が乾燥すると、その働きが悪くなりウイルスなどを排除する機能が低下します。喉を守ることが、風邪やインフルエンザなどの予防になるのです！


喉の粘膜の乾燥を防ぐためには...

- ・こまめなうがいや水分補給
- ・加湿器やマスクの使用(寝るときにもマスクを使用すると効果的)
- ・鼻や喉の粘膜を強化する働きがあるビタミンAを積極的に摂る(レバー やうなぎ、βカロテンを多く含むにんじん、ほうれん草、かぼちゃ、ブロッコリーなどの緑黄色野菜)



# 12月のネコノテカフェ

12月14日(水)13:00~  
干支「酉」の置物作り  
(春美さんの手作り講座)  
¥1000(材料費込)  
12月の春美さんの手作  
講座は来年の干支、酉  
の置物を作ります。手作  
りの干支飾りで新年を迎えましょう!




12月16日(金)14:00~  
クラシックギターコンサート  
& 歌声喫茶 ¥500  
2016年最後の歌声喫茶はクラシック  
ギターデュオ「Ivy」をお迎えしてミニコ  
ンサートを開催します。忙しい年末、  
優しい音色に疲れも癒され、歌声でス  
トレス発散! 元気に年越ししましょう。

12月17日(土)11:00~  
「絵本とランチのクリスマス」  
大人 ¥1500  
子ども ¥600  
絵本作家たさききょうこさんによる、  
あったかい絵本のお話会と、クリスマ  
スランチでクリスマス気分を味わいま  
しょう。大人のための参加もOKですよ!

12月20日(火)13:30~  
組子細工のお正月飾り  
¥1200(材料費込)  
和室の欄間などに使われ、釘を使わ  
ずに木と木を組み合わせて様々な模  
様を表現する組子細工の体験ができ  
ます。今回はお正月飾りにアレンジ!  
伝統工芸を体験できるチャンス!

12月26日(月)13:30~  
冬休み子ども教室  
「きらきらスノードーム作り」  
¥500  
つついたまってしまうガチャガチャ  
などのフィギュアと空き瓶を利用して、  
スノードームを作ります。  
冬休みの想い出作りにどうぞ!

「大人の塗り絵の会」  
第1・3水曜の午後 ¥500  
「歌声喫茶」  
懐かしの歌をみんなで!  
毎週金曜14時~ ¥500  
「あなたの為に教えるパソコン教室」  
毎週土曜1時間 ¥1000

Sun	Mon	Thu	Wed	Thu	Fri	Sat
2016				1	2 歌声喫茶	3 パソコン教室
4 お休み	5	6	7 大人の 塗り絵	8 都合により お休み	9 歌声喫茶	10 パソコン教室
11 お休み	12	13	14 春美さんの 手作り講座	15	16 ギター コンサート & 歌声喫茶	17 クリスマス お話ランチ会
18 心身統一 合気道会 クリスマス会	19	20  組子細工作り	21 大人の 塗り絵	22	23 祝日 お休み	24 クリスマス 特別メニュー
25 お休み	26  冬休み スノードーム 作り	27	28 みんなの棚入替	29 お休み	30 お休み	31 おせち引渡し
2017/1 お正月休み	2	3	4 新年初営業	5	6 歌声喫茶	7 お休み