

ネコノテ カフェ 通信



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
 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8:00~16:30
 基本的に日曜・祝日はお休みです

人生、最後まで輝くために

春の訪れをくしゃみで感じる季節になりましたね。肩をすくめて歩く季節よりは気分も爽快、沢山の花も見られてウキウキしますが、ちょっと複雑な気分でもあります。

さて、ネコノテカフェでは毎週金曜日歌声喫茶を開催しているのですが、先日とても悲しい出来事がありました。第1回目の歌声喫茶からの常連だった95歳のお客様がお亡くなりになりました。とても歌の好きな方で、古い歌だけでなく、「二輪草」や「涙そうそう」など比較的新しい曲もお好きでしたし、ネコノテカフェのオリジナルソングを大きな声で歌われるなど、95歳とは思えない吸収力でした。お話も楽しく、お別れの時には皆さんから握手を求められるなど、ネコノテカフェのアイドル的存在でした。直前まで歌声喫茶にも参加されて大きなお声で演歌を歌われていたので、突然のお別れにとっても寂しい思いでいっぱいです。しかし、それはネコノテカフェが目指す理想の生き方です。最後まで介護の必要もなく、好きなことをして、仲間に囲まれ、そして逝く。まさにピンピンコロリを実現された方でした。仲間として人生の最後に関われたことに、嬉しい気持ちと感謝の気持ちでいっぱいです。そしてネコノテカフェがそういう場所を提供できたということに喜びも感じています。皆さん、これからでもそんなお仲間になりませんか！？当店はいつでもお待ちしております！

皆さんもその方の生き方をぜひ参考にしてください。以前健康の秘訣をお聞きすると「よく動くことだねえ」と話されていました。1月も歌いながら草むしりなどされていたそうです。それからお肉もお好きでした。高齢になるとつい魚に傾きますが、実は肉こそ高齢者には積極的に摂って頂きたい食材です。さすが元気に長生きを実現された方ですよ。たんぱく質は不足すると老化を早めるのですが、お肉は効率的にたんぱく質を摂取できます。お肉はちょっと・・・という方もぜひ元気に歳を重ねる為に食べてくださいね！（摂りすぎはメタボの原因になるので禁物ですよ）

☆ちょっとひとこと
 店長は最近北海道に住むという「シマエナガ」という鳥にハマっています。まるでぬいぐるみのようなかわいさに癒されます〜♪

2017年3月のネコノテカフェ

心も体もリラックス
「チェアヨガ講座」 ¥600
3月6日(月)10:30~
ご要望にお応えして月曜の開催
です！ 沢山の方の参加をお待ち
しています！

「大人の塗り絵の会」¥500
第1・3水曜の午後のんびり塗っ
てます！ 予約・持ち物不要
「歌声喫茶」 ¥500
懐かしの歌をみんなで歌います。
毎週金曜14時~
「あなたの為に教えるパソコン教
室」1時間 ¥1000
毎週土曜 マンツーマンレッス
ンの為完全予約制

絵本作家たさききょうこさんの
「絵本のおはなし会 &
絵本に出てくるランチ会」
3月28日(火)
11:00~13:00
ランチ代込大人 ¥1500
子ども ¥600
春休み、お子さんやお孫さ
んとどうぞ！

「春美さんの手作り講座」

3月8・29日(水)13:00~
材料費込み ¥1000
今月はとってもかわいいタペ
ストリーを作ります。今月限り
のご参加もOKですよ！



3/13のシフォンケーキ講座は基本
講座受講済の方のみ参加できます

Sun

Mon

The

Wed

Thu

Fri

Sat

5

お休み

6



チェアヨガ

7

8

春美さんの
手作り講座

9

10

歌声喫茶

11

パソコン教室

12

お休み

13



シフォンケーキ
アレンジ講座

14

15

大人の
塗り絵

16

17

歌声喫茶

18

都合により
お休み →

19

都合により
お休み

20

春分の日

21

22

23

24

歌声喫茶

25

パソコン教室

26

お休み

27

28

絵本のおはなし
& ランチ会
※11時~13時貸切

29

春美さんの
手作り講座

30

31

みんなの棚入替日
歌声喫茶