

# 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](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

## 講座に参加して毎日に彩りを

皆さんこんにちは。急に夏が来たかのように暑くなりましたね。体調は壊していませんか？最近はお店でもアイスコーヒーを頼まれる方が多くなりました。夏の間はアイスコーヒーは水出しでお出ししており、爽やかな香りがとってもおいしいですよ。でもついこの間が明けたと思ったのに、もう6月だなんて、時がたつのはあっという間ですね。

5月は新しい講座もたくさんあり、とっても賑やか、目まぐるしいネコノテカフェでした。

**フラワーアレンジメント講座**は美しい先生が丁寧に教えて下さったせいか、とっても美しく豪華な仕上がりに、皆様満足して帰られました。

**チェアヨガ**は今回は10名の参加者と、特に賑やかでした。チェアヨガは椅子を使って行うヨガです。床にマットを敷いて行うヨガと違って、そんなに辛くもなく、家で毎日行うのにもぴったりです。でも1時間も行うと皆さんじんわりと汗をかいていましたよ。翌日筋肉痛になった方がいたくらい自然に体を鍛えられるのが良い所。次回は7月10日開催です。

それから注目の**綺麗キレイ講座**。気になっていた方も多いのではないのでしょうか？今回は大腸がんの話から毎日のお肌のお手入れについてのお話、超音波エステの実演など盛りだくさんでした。いくつになっても綺麗でいたいという気持ちは女性は皆同じですよ。私も食の面から綺麗を応援させて頂きました。体の中から綺麗になれるよう、いつもは使わない食材も使い、張り切って仕込みました！特に好評だったのが、鶏のヤゲン軟骨を使った煮物でした。軟骨を灰汁を取りながら茹でた後、甘辛く味付けをして圧力鍋で10分ほど煮込みます。コラーゲンたっぷりでお肌にも関節の悩みがある方にもぴったりです。ぜひ皆様も作ってみて下さいね！

歌声喫茶も春美さんの講座も毎回和気あいあいと楽しくやっています。大人の塗り絵も随時参加者募集中ですし、新しい講座もどんどん開催予定ですので、今年1年が終わる時に「充実した1年だった」と感じられるよう、ネコノテカフェを上手に使って下さいね！



そろそろ梅を仕込む時期ですね。我が家にも梅の木があり、毎年梅酒か梅干を作ります。少量の梅干作りでおすすめるのがジップロックを使った方法。ホーロー容器などの代わりにホワイトリカーにくぐらせた梅を塩と一緒にジップロックに小分けにして入れます。重石はペットボトル飲料などでも。ひっくり返すのも楽ですし、雑菌が繁殖しにくいのでカビなどの心配も少なく低塩分でも漬けられます。ぜひお試しを！



# 2017年6月のネコノテカフェ

6月20日(火)10:00~  
**Kuuのヒーリングパステル講座**  
 受講費 ¥1500(ランチつき!)

パステルの粉を指やコットンを使い、くるくると塗っていく、癒されながら誰でも簡単に、素敵な絵を描く事のできるヒーリングアートです。これからの季節、暑中見舞いを出すのにもぴったりです!これから定例講座となります。初回の今回は初めましてということでランチ付きの講座です。

「大人の塗り絵の会」 ¥500  
 第1・3水曜の午後(予約不要)  
 秋に発表会を開催予定。仲間募集中!  
 「歌声喫茶」 ¥500  
 毎週金曜14時~(予約不要)  
 「あなたに合わせて教えるパソコン教室」  
 毎週土曜(要予約)  
 マンツーマンレッスン1時間 ¥1000

6月14日・28日(水)  
 13:00~15:00

**春美さんの手作り講座**

受講費 ¥1000(材料費込)

今月は14日がTシャツ型ティッシュケース、28日からは素敵なポーチ作りに入ります。

6月12日(火)14:00~  
**シフォンケーキ基本講座**

受講費 ¥1000(お茶とシフォンケーキつき!)

プレゼントにも子どものおやつにもぴったりのおいしいシフォンケーキが作れるようになると毎回大好評のこの講座ですが、今回の基本講座と次のアレンジ講座で一旦終了と考えています。今まで参加できなかった方、ぜひご参加くださいね!

「ちょっとひとこと」当店の看板娘は吹奏楽部に入り、すっかり中学校生活にも慣れ、毎日楽しく通っています。6月4日は体育祭ということで今は練習の真っ最中。くたくたになって帰ってきますが、そんな姿も眩しいですね。

月 (Monday)	火 (Tuesday)	水 (Wednesday)	木 (Thursday)	金 (Friday)	土 (Saturday)	日 (Sunday)
29	30	31	1 12:30~ 閉店まで 貸し切り	2 歌声喫茶	3 パソコン教室	4 休み
5 都合により 休み	6	7 大人の 塗り絵の会	8	9 歌声喫茶	10 時の記念日 パソコン教室	11 入梅 休み
12 シフォンケーキ 基本講座	13	14 春美さんの 手作り講座	15	16 歌声喫茶	17 パソコン教室	18 父の日 休み
19	20 ヒーリング パステル講座	21 夏至 大人の 塗り絵の会	22	23 歌声喫茶	24 都合により 休み	25 休み
26	27	28 春美さんの 手作り講座	29	30 棚入替日 歌声喫茶	1	2 半夏生