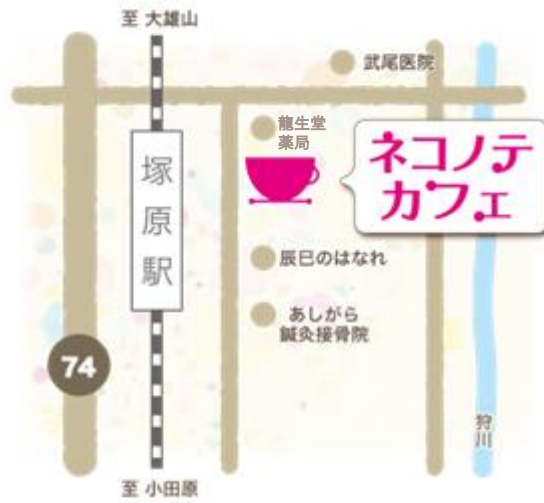




# ネコノテ カフェ 通信



発行:ネコノテカフェ  
 〒250-0117  
 神奈川県南足柄市塚原2706-101  
 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8:30~16:30  
 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)

## 元気を生み出す好循環



6月13日、予告していた一人100人カイギを開催しました。遠くは横浜や小山からも来て下さった方がいてとても嬉しかったです。このネコノテカフェ通信やブログをお読みの方は既にご存知だとは思いますが、ネコノテカフェはただのカフェではなく、「健康寿命を延ばすコミュニティカフェ」としてオープンしました。しかしどうやったら健康寿命を延ばすことができるのか、その理由と手段、そしてどうして私がそんなことをやろうと思ったのかなど、詳しくお話させて頂きました。

私の目指すものを簡単に説明したのが右の図です。どこからスタートしても良いのですが、元気であり続けるにはこの好循環のサイクルに入ることが大事だと考えます。ネコノテカフェが行っていることは全てこのサイクルの考え方に基づいています。少しでも地域の皆様の健康寿命を延ばし、幸せ作りのお手伝いできれば幸いです。どうか皆さまもご自分のできることから始め、時にはねこの手を貸して下さい！みんな笑顔あふれる地域を作って行きましょう！

来月のお知らせ ・8月7日貸切り営業  
 ・8月12日~14日営業・15日~18日夏季休業  
 ・8月19日(月)絵本に出てくる食べ物が食べられる人気イベント、たさききょうこさんのおはなしランチ会があります。大人も子どもも夏の思い出作りどうぞ！予約受付中！



## ネコノテカフェ今後の展開

一人100人カイギの際、今後お店をどうして行きたいかという質問が出ました。私としてはもっと多くの方にお店に関わって欲しいと考えています。地域で孤立しているような高齢者や子育てに孤軍奮闘するママさん、定年後の時間を持て余しているような男性など...まずはお店のことを知って頂きたいです。身近にそんな方がいればぜひご紹介ください！このネコノテカフェ通信の回覧も大歓迎です！

また、南足柄には素晴らしい技能を持った方がたくさんおいでです。趣味や仕事で培った技能を地域の皆さんにおすそ分け頂くことはできないでしょうか？講師としてミニ講座を開いたり、趣味の絵画や写真を展示したり...。例えば講座などは陶芸教室やカメラ教室など趣味の講座だけでなく、網戸の張り替え方や上手なアイロンのかけ方教室だっていいんです。これを知っていれば生活がちょっと豊かになる、という方法を教え合いませんか？自薦他薦問いません！お待ちしております！

★講座ポイントカード制スタートしました！20ポイント目でお茶セット、40ポイント目でランチプレゼント！★

# 令和元年7月のネコノテカフェ

7月の壁は大人の塗り絵参加者、井杉文子さんのディズニー塗り絵展です！

## カフェDeリラクゼーション

7月8日(月)

10:00～14:20

1回(10分) ¥500

首や肩回りなどのマッサージがワンコインで受けられます。疲れた体も楽になりますよ。

※お知らせ 8月はお休みです。カフェDeリラクゼーションの明子先生が木曜日のランチ時にパートさんとして働くことになりました！お客様の少ない時はマッサージ依頼できます。タイミングが合えばどうぞ♪

## 楽しい手作り講座 布で作るフォトフレーム

7月24日(水)

13:30～15:00

¥1000(材料費込)

(要予約)

7月は三連フォトフレームを作ります。針や糸は使わず工作感覚でとっても素敵な作品ができます。夏の思い出を飾るのにどうぞ！お子様の夏休みの作品作りにもおすすめです。



## チェアヨガ

7月29日(月) 10:30～11:30

受講費 ¥600

椅子に座ったまま行うリラックスヨガ。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。先生のほっこりトークにも癒されます。



## たさききょうこさんの

### 水彩画教室

7月10日(水) 13:30～

受講費 ¥1000

※お道具のない方は¥100でお貸しできます。絵本作家のたさききょうこさんが親切丁寧に水彩画のコツを教えてください。季節の作品を描いて飾れば毎日がちょっと豊かに！



## ネコノテ店長の コーヒー講座



7月22日(月) 14:00～15:00

受講費 ¥1000

ネコノテ店長は実はコーヒーコーディネーターの資格があります。家庭で美味しくコーヒーを淹れるコツをお教えします。

## ものづくりカフェ

7/3(水)・7/23(火)

一日中開催(予約不要)

席チャージ料 ¥200

なんでも手作りできます。色々なキットもあります。プラ板とレジンで作るフラワーアクセサリがおすすめです！お子様もどうぞ！

「大人の塗り絵の会」¥500 7/1(月)・7/17(水) 13:30頃～(予約不要)

※今月から第1月曜と第3水曜の開催となりました！

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。

「歌声喫茶」¥500 毎週金曜14時～(予約不要・5分前までにご来店を！)

懐かしの歌をピアノの伴奏に合わせてみんなで歌います。唱歌から昭和歌謡など何でも歌います。リクエストも随時受け付けます！50代の方から89歳の方まで通われています。

「あなたに合わせて教えるパソコン教室」45分 ¥1000 毎週土曜(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。パソコンの設定なども行います。痒いところに手が届くと評判です。お子さまにプログラミングなどもお教えできます。

日	月	火	水	木	金	土
6/30 休み	7/1 大人の 塗り絵の会	2	3 ものづくり カフェ	4 都合により 13:30閉店	5 七夕特別 ★メニュー 歌声喫茶	6 休み
7 休み	8 カフェDE リラクゼーション	9	10 きょうこさんの 水彩画教室	11	12 歌声喫茶	13 パソコン教室
14 休み	15 海の日 休み	16	17 大人の 塗り絵の会	18	19 歌声喫茶	20 休み
21 休み	22 コーヒー教室	23 ものづくり カフェ	24 手作り講座 フォトフレーム作り	25	26 歌声喫茶	27 パソコン教室
28 休み	29 チェアヨガ	30 棚入替日	31 都合により 休み	8/1	8/2 歌声喫茶	3 休み

先月お知らせした弓道、忙しい合間を縫って通いました！矢を放つ面白さもありますが、一つ一つの型をこなしているうちに気持ちを感じることができると魅力を感じました！やはり日本の「道」はいいですね！それからオリンピックは当選した方いますか？くじ運のない店長はやはり全て落選でしたが、友人が当選し、バスケットを見に行けることになりました！楽しみです♪