

8月のイベントスケジュール

4日(土)

世話焼きおばちゃんの

11:00~13:00 都筑相談窓口 in ほっとカフェ

地域の中で“おたがいさま”の気持ちで始まった「都筑相談窓口」毎月ほっとカフェで相談を受けます。福祉に関することなら何でもOK! お茶のついでに日頃気になっていること、不安に思っていることなど、ちょっとしたことの相談、大歓迎です。

相談担当:

子育て支援、介護、障害児関係の NPO

参加費: 無料



7日(火)

健康保険を上手に活用しよう!

10:30~12:30 もしかして、もらいそびれていませんか?

30~40分程度解説、その後ご質問などにお答えします
意外と知られていない、健康保険から支給される「高額療養費」と「傷病手当金」について

講師: 金久保真理

(平山社会保険労務士事務所)

参加費: 無料



8(水)

第3回 楽しくウォーキング

10:30~12:00

今回は暑いのでウォーキングはやめ、カフェで交流会を行います。

ガイド: 塩入広中(NPO 法人 ぐるっと緑道理事)

参加費: 無料

29日(水)

いきいき生きる(8)

10:30~12:00 ~健康を心理学から考える~

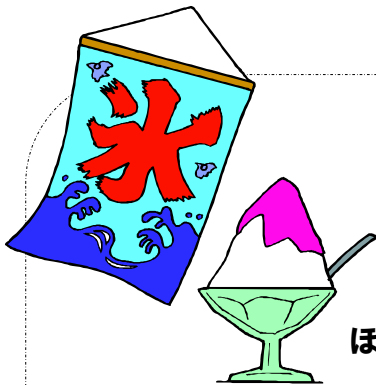
心理テストから自分の健康度、生活の質(QOL)を知りましょう。
QOL quality of life

講師: 松村 治

(キラリ青葉代表 NPO 健康心理教育実践センター理事)

参加料: 無料

8月9日(木)~8月16日(木) ほっとカフェは 夏季休業 いたします。



かき氷大作戦

8月2日(木) 13時~16時

ほっとカフェ中川(フィットネスハウス パレット中川)前の遊歩道

都市大学生のお兄さん、お姉さんがかき氷を販売します。

暑い夏の中川で涼しさを味わい、地域の大人、子ども、学生が交流しましょう。

オープンデッキを用意しますので、ゆっくりお楽しみください。

主催: NPO 法人ぐるっと緑道 大学生班

協賛: 中川駅前商業地区振興会

協力: ほっとカフェ中川



★各イベントの参加にはドリンクをご注文ください。

お申し込みは: ほっとカフェ中川 (ご来店いただくか電話ください)

☎ 070-5545-8107(受付 10:30-17:30)

ホームページ <http://cafenakagawa.web.fc2.com/>





ほっとカフェ NAKAGAWA

営業時間：10:30~17:30 木曜定休

ほっとひといきできる
地域のコミュニティーカフェ



新規ボランティア・スタッフ募集中！

地域に貢献しませんか？

思いついた時、いつからでも参加できます。

経験がなくても大丈夫、やさしい先輩たちがフォロー

してくれます。一週間に一度でも、短時間でも、

自分のペースでOK！ 皆様のお力を貸してください。



夏季休業日のお知らせ

8月9日(木)~16日(木)

現在活躍中のスタッフに聴いてみました！

吉住さん(30代)

子供が大きくなったら、社会に出て仕事をしたいと思っています。

その第1歩でボランティア・スタッフとして活動することにしました。

接客業は初めてでしたが、挑戦してみたらとても楽しく、年代の違う方とお友達になれたり、ママ業ではなく、一個人として私も社会に貢献できているという充実感があり楽しく活動しています。

子供が小さいので午後シフトは無理なのですが、自分の時間を大事にしながら、スタッフみんなで協力し調整し合っているの、短時間でも大丈夫です。



Kさん(40代)

子供も大きくなり、自由時間が増えたのですが、地域とのつながりが少し薄くなったと感じていました。

ボランティア・スタッフとして活動することで世界がひろがりました。私でも地域に貢献できているという充実感やカフェでの仕事は人と人とのつながり、心地よい緊張感があります。

Eさん(70代)

最近、この地域に引っ越してきました。

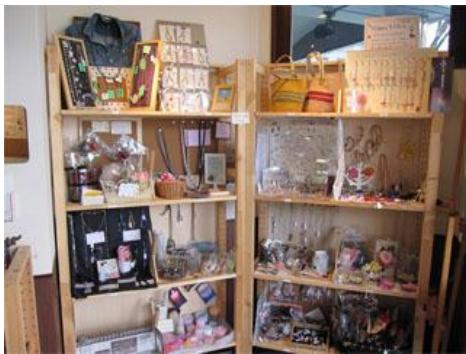
近くには友人もなく、ボランティア・スタッフに応募すれば人とのコミュニケーションの機会が増えるかと思いました。

もちろんたくさんお友達もできましたし、シフトに入ること生活のリズムが整い、心地よい緊張感と私も地域に貢献できているという充実感があります。

カフェのサークルで趣味も増えました。

応募はお気軽に！下記にお問い合わせください。
メールは24時間対応しています。

♡ 棚ショップ ♡



手作りの雑貨を展示販売しています。
アクセサリや袋物、陶器、ペットフードなども。
日曜日と水曜日は地元の無農薬野菜を販売しております。
*出店ご希望の方はお問い合わせ下さい！

オープンテラスでカフェを！

駅前商業地区の歩道を使って、まちに賑わいを作る協議会が発足しました。この協議会では、土木事務所と警察の許可をとって、カフェ前の「ふれあい広場」に毎週土曜日はテーブル、椅子を置き、オープンテラスを開設することにしました。

カフェで飲み物をテイクアウトし、オープンテラスでお楽しみください。ワンちゃんも一緒にどうぞ！！

第1週目の土曜日は**フリーマーケット開催！！**(雨天中止)
(8月4日(土)はお休みします)



ほっとカフェ NAKAGAWA

〒224-0001

横浜市都筑区中川 1-18-5

フィットネスハウス バレット中川1F

TEL 070-5545-8107

(受付 10:30~17:30)

横浜市営地下鉄ブルーライン 中川駅下車徒歩1分

<http://cafenakagawa.web.fc2.com/>
hotcafe.nakagawa@gmail.com

運営：NPO 法人 ぐるっと緑道



マルエツ

フィットケアデポ

カツマタ

★ ほっとカフェ中川

ファミリーマート 交番

中川駅

至あざみ野

至センター北

天狗

JA

ハウスクエア
横浜

ガーデンヒルズ

ほっとカフェ  NAKAGAWA