

## 9月のイベントスケジュール



### 1日(日) ブリッジ入門サークル

10:30~12:30

世界中で多くの人が熱中するトランプゲームの王様、パートナーシップが鍵となる人と人をつなぐゲーム。公平で知的なゲーム、あなたも始めてみませんか？



講師：太田(コントラクトブリッジ横浜市登録ボランティア)  
 申込先：☎ 045-911-2216 メール nrn14066@nifty.com  
 参加費：無料  
 一人はみんなのために、みんなは一人のために。

### 10日(火) 紅茶のある暮らし

10:30~12:00 「紅茶でアンチエイジング」

今年の猛暑で夏の疲れがでているころではありませんか？今回は紅茶の効能のお話と、アンチエイジングにきくレシピのご紹介をします。



講師：山口裕子(日本紅茶協会認定 ティーインストラクター)  
 申込先：TEL 080-5443-6027  
 メール invitation\_to\_tea5714@yahoo.co.jp  
 参加費：1000円(お茶、お菓子代含む)

### 11日(水) 復興キャンドル KONECAN ワークショップ

13:30~15:00 「忘れないをカタチに」

毎月11日に被災地への想いをキャンドルに明かりを灯して共有しています。気仙沼から取り寄せたKONECANであなただけのキャンドルを作って、一緒に明かりをともしませんか。



6月に訪れた石巻、南三陸、気仙沼の様子や、9月8日に七ヶ浜で行われる復興応援イベント「紫苑」の報告も致します。

ともしびプロジェクト HP: <http://tomoshibi311.com/>  
 東日本大震災復興応援イベント「紫苑」 JHP: <http://www.sion311.net/>  
 ともしびプロジェクト横浜 with 紫苑  
 申込先：TEL 080-3012-1856 (長尾) メール ki@sion311.net  
 参加費：500円(KONECANキット代)

### 11日(水)・25日(水) おしゃべりカフェ

10:30~12:00

こんにちは福祉クラブ生協です。社クラブ生協のメンバーが主催するおしゃべり会です。夕飯のおかずの話や、ちょっと困った時の助け合いの話など気軽にしゃべりに来てください。



申込先：事前申し込みは必要ありません 参加費：無料

### 17日(火) ほっとカフェ懇談会

10:30~12:00

(今回のテーマ) iPS細胞って何？  
 講師 丹治玉江(国立成育医療研究センター勤務)  
 申込先：事前申し込みは必要ありません 参加費：無料



### 18日(水) ポーセラーツ ガラスレッスン

10:30~12:00

御自宅で使用済みのガラスの空き瓶(ジャムやプリン)に可愛い転写紙を貼って再利用しませんか？高温で焼き上げるので普通の食器同様に洗えます。持ち物 高さ20cm以内のガラスの小瓶1個か2個 瓶は多少用意致します。

講師：五味 佳代 アトリエ宙佳(そらか)  
 申込先：TEL:090-4138-7713  
 メール:kayo.1223-6549-h@docomo.ne.jp  
 参加費：1500円(材料費・焼成代含む) 参加人数：4名まで

### 20日(金) こころとからだのエクササイズ

10:30~12:30 生活に活かす心理学

テーマ：「身体から心へ」  
 呼吸や姿勢、身体の動きが心にどのような変化をあたえるかを体験していただき、身体のあり方と心の関係についてディスカッションしてみましょう。

講師：キラリ青葉 松村 治(代表)、白川美里 他  
 参加費：無料 事前申し込みは必要ありません  
 講座についての質問などお問い合わせは：  
 松村 治 TEL 080-4165-1003  
 メール ma2musi@royal.ocn.ne.jp

### 24日(火) あなたに似合う色は？

14:00~16:00 パーソナルカラー講座

・パーソナルカラーとは？ ・色のもつパワーについて  
 お一人お一人に直接布を当てて、パーソナルカラー診断(お一人約10~15分)  
 ★診断結果のグループの色が確認できるカラーシートを差し上げます。



人数：8人まで  
 講師：白尾有紀(+one/ プラスワン)  
 申込先：☎ 080-4196-5998  
 メール purasuwan.s.s.n@gmail.com  
 参加費：600円(パーソナルカラー診断料500円、資料代100円)

### 27日(金) 初秋アレンジ

10:30~11:30

短い秋を楽しみましょう！  
 栗やカボチャなど、秋の彩り満載の大人可愛い秋色アレンジはいかがですか？



\*最少催行人数2人  
 \*デザインは予告なく変わる場合があります  
 講師：吉田明美(フラワーアレンジ教室 Fiorutta 主宰)  
 申込先：☎ 090-1772-6959 メール info@fiorutta.jp  
 参加費：2500円  
 日程の合わない方、2人以上で催行可能ですので、ご相談下さい

★各イベントの参加にはドリンクをご注文ください。

ほっとカフェ中川 (営業時間 10:30~17:30)

☎ 070-5545-8107 メール hotcafe.nakagawa@gmail.com

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

カフェ通信 2013年9月号

中川をここから元気に



## 第6期 カフェ ボランティア・スタッフを募集します！

中川の街をもっと元気にしたい！たくさんの人が集う場所にしたい！  
そんな思いが集まって、ほっとカフェ中川がオープンしてから、この秋で2年になります。

このたび、第6期のボランティア・スタッフを大募集！

みなさんも一緒にボランティアしてみませんか？

中川の街のことがもっと好きになって、美味しいコーヒーの香りにつつまれて、  
たくさんの仲間ができて…スタッフならではの嬉しい特典もあります！

1か月に1・2回だけでも、短時間でも、どうかご参加ください。楽しいですよ！



### 現在活躍中のスタッフに聴いてみました！

#### Aさん(50代)

ほっとカフェのスタッフとして、2年ほどやらせて頂いています。  
中川には十数年住んでいますが、子供がいないせいか、地域に親しい方もできにくい日々でした。ところが週に数時間ですが、一緒にカフェでお手伝いするようになって、沢山の仲間ができました！人生の先輩もいらっしゃるし、同年代の方々や学生さんもいます。

最初はうまくやれるか心配でしたが、共に失敗したり、助け合ったりしている内にそんな心配も吹き飛んで、いつのまにか楽しく過ごしている自分がいました。今年母が亡くなり、父まで倒れるというつらい時期も、カフェで皆さんに話を聞いて頂き、随分と心が軽くなる経験をしました。大げさに言うと、今やカフェは私の生活の一部になっています。

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。

#### Sさん(50代)

子育ても一段落し、何かしたいなと思っていたところボランティア・スタッフを紹介されました。

ボランティア・スタッフとして活動することで地域のことが少しは、わかる様になりました。

接客業は初めてなので最初は不安でしたが、とても楽しく年代の違う方ともお友達になれたり、私でも少しは地域に貢献できているという充実感があります。

#### Kさん(50代)

ちょっとお茶する場所がない中川。

コミュニティカフェがあると知り、ほんの少しのお手伝いでも月2回位スタッフにはいっています。

近くに住んでいてもお話しすることがなかった地元の方達との出会いは新鮮です。手作り作品の棚ショップを覗くのも楽しいし、カフェ近くの花壇がもっとオシャレになればと、手入れもしています。



### 棚ショップオーナーさん募集中！

棚ショップは、ほっとカフェの入り口からすぐに32区画あります。  
手作りのアクセサリ、小物、雑貨などを販売しています。  
1区画 幅40cm レンタル料 ¥800~¥1,200/1ヶ月  
販売手数料 売上の10%

◆出店ご希望の方はお気軽にお問い合わせください。

#### 秋の新メニュー

#### あたたかい“おにぎり”

9月スタート



マルエツ

フィットケアデポ

まいばすけっと

★ ほっとカフェ中川

ファミリーマート 千 交番

至あざみ野

中川駅

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

〒224-0001

横浜市都筑区中川 1-18-5

フィットネスハウス パレット中川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](mailto:hotcafe.nakagawa@gmail.com)

運営：NPO法人 ぐるっと緑道



ほっとカフェ  NAKAGAWA