



めじかじ
通信

No.195

春、お出かけが気持ちいい季節。出先で腰を据えて調べ物がしたい、インターネット環境が整っているとところでパソコン作業がしたい、充電したい、着替えがしたい、散策中に荷物を預かってほしい…。そんなことありませんか？それを全部叶えてくれるのが「ねこのや」。ワンドリンクオーダーすれば、レンタルスペースとして利用できる。※45分〜60分、以降時間制

小諸駅前「おみやげのみやさか」の2階にある小さなお店で、隠れ家的な雰囲気。窓からは駅前ロータリーを一望でき、町の賑わいを感じながら仕事をするのは意外と集中できる。観光客だけでなく、外で気分を変えて仕事をしたい小諸人にもおすすめ。更衣室があるので、着物を着て懐古園を散策したい人の利用もあるという。

「ねこのや」というだけあって、店内には猫雑貨がスラリ。メニユーも猫をイメージしたかわいいものが多い。ちなみに、猫カフェではないので、現在お店に猫はいない。店主は猫好きの今井正美さん。地域おこし協力隊として

小諸に来て、脇本陣を活用した糸屋の運営を担当、任期後、サービスマスター・観光業・飲食・猫という「好き」を掛け合わせたこのお店を開業し、3年半が経った。オリジナルグッズを作るなど、自身も絵を描く今井さんはアニメや漫画も好き。お店にはコスプレを楽しむ人や漫画好きのお客さんが遠方から訪れる。店内に置かれたノートには、イラスト付きでお客さんたちの思い出が記されている。「ふるさとみたいに感じる」「魅力的なところがいっぱい」「また来たよ」などの書き込みが見られるのは、小諸人として嬉しいものだ。



「小諸は晴れの日が多くて、冬でも道路に雪がないのがとても過ごしやすいです」とは、中野市出身の今井さんらしい感想



定番の「カフェモカ」ほか、季節限定メニューも人気。テイクアウトできるので、「映える」ドリンク片手に町歩きもよさそう



営業時間 12～17時半(土日は11～18時)。木曜定休 & 不定休。お店の利用についての詳細や最新情報はホームページと各種 SNS 参照

春眠暁を覚えず、なんて時代があったなと思っている方。加齢にともない睡眠は浅く短くなるのが自然の摂理。睡眠にかかわる体温やホルモン分泌などの生体機能リズムの変化により、浅い眠りのノンレム睡眠の時間が増えた結果、夜中に何度も目が覚める途中覚醒が増えてしまうのです。今や3人に1人が不眠の悩みを抱えているといわれます。原因は病気や死別などにもともなう精神的ストレスや活動量の減少など。また若いころに比べ寝床にいる時間の長さも不眠原因のひとつとも。薬膳では昼間心臓で燃えている火が、夜間腎臓にある水で消せない「心腎不交」の状態ととらえ、白きくらげ、イカ、ホタテ貝、牡蠣、アサリなどの二枚貝、蟹、スッポンなどを取り入れます。また老人性の血液不足で不安感が強く出ている場合は、ほうれん草、大豆、人参、黒きくらげ、イワシ、サバ、イカ、タコ、マグロ、牛肉、豚肉、鶏肉、牡蠣、マグロ、卵などを。

エイジングと薬膳
加齢とともに
睡眠は浅く短く
Zzzzzz...

(国際中医薬膳師 小清水由良)