

# キッチンイス コラボ ほっとカフェ

& Pecya\*Kucya Shop 2/23(金)~3/3(日) 9日間 10:00~17:00

\*26日(月)お休み/3日15:00までとなります。ペチャ\*クチャショップとやまじゅうのご案内は裏面をご覧ください。



## in 須坂市賑わい創出拠点 やまじゅう

保健師・公認心理師・看護師・看取り士などの資格を持つスタッフが  
日替わりでお当番しながら、いっしょにおしゃべりを楽しむカフェです。  
ランチを楽しむ。おしゃべり会に参加する。立ち寄ってただおしゃべりする……。  
あなたの心を、ほっとさせる場所になれたらうれしいです。

キッチンイス 11:30~17:00 ※なくなり次第終了	おしゃべり会のテーマ (参加費1人500円・お茶とお菓子付き) *参加予約は、お当番さんへ直接またはペチャ*クチャ公式LINEで。予約なしでも参加できます。	
	10:00~11:30	14:00~15:30
2月23日(金)	子育てに生かす心理学 ちょこっとレクチャーの後、フリートーク お当番：跡部・三井・中島	「眠れてる？」睡眠のエトセトラ 眠れないときどうしてる？ 他の人の方法は？ お当番：三井・跡部
24日(土)	スパイスチキンカレー ナースたちのしゃべり場(看護師介護士対象) 日々のモヤモヤ、理想の働き方、私の夢など お当番：小林・三井・久保田・跡部	フリートーク なんでもおしゃべりしに来て～ お当番：三井・小林・跡部・久保田
25日(日)	ココナツキーマカレー 生理の悩みあれこれ～思春期から更年期まで～ 生理痛、PMS、閉経、生理用品のことなど お当番：川内野・久保田・中島・跡部	親だって泣きたい！ イヤイヤ期についてしゃべろう お当番：久保田・三井・跡部
26日(月)		
27日(火)	自分をねぎらう、癒す 自分に優しくしてみない？ お当番：若槻・中島	愛着ってなあに？ 子どもの安全基地になるための小さなヒント お当番：柳沢・中島
28日(水)	カフェ看取りーと 看取りや死について、思うままにデストーク お当番：横山・若槻	看取りのお話し会 看取りのこと、見取り士のこと、お話しします お当番：日台・横山
29日(木)	子育てあるあるトーク 子どもにまつわるあれこれ、困っていることなど お当番：小林・三井	夫婦&パートナー関係について話そう 価値観の違い、家事育児、仕事……いろいろあるよね お当番：三井・柳沢・小林・跡部
3月1日(金)	カラダトーーク！ おしゃべりの中に身体の不調の改善ヒントがあるかも お当番：跡部・三井	夫婦&パートナー関係について話そう 価値観の違い、家事育児、仕事……いろいろあるよね お当番：三井・柳沢
2日(土)	オリジナルカレー ペットロスのしゃべり場 一緒にペットロスのこと話しませんか お当番：跡部・小林・えーこ	心と生活の栄養！ 推しトークしましょう お当番：宮下・斉藤・柳沢
3日(日)	オリジナルカレー 「眠れてる？」睡眠のエトセトラ 眠れないときどうしてる？ 他の人の方法は？ お当番：三井・跡部・久保田	

\*キッチンイスの営業をしていない平日は、セルフサービスのお茶スペースとしてのご利用もできます。(利用料1人200円)

### テイクアウトOK

#### ■キッチンイス Menu

各種カレーライス… 1,000円  
ルーのみ…………… 700円  
キッシュ…………… 300円  
マサラチャイ (Hot/Ice)  
…………… 400円  
クラフトジンジャー  
…………… 400円

#### ■お当番の紹介

跡部：心理カウンセラー、ヨガインストラクター、心理・料理・手芸講座講師  
川内野：助産師、不妊カウンセラー、公認心理師  
久保田：保育士  
小林：看護師、公認心理師  
斉藤：カウンセラー目指して勉強中  
中島：看護師、公認心理師  
日台：看取り士・アロマコーディネーター  
三井：保健師・公認心理師・精神保健福祉士  
宮下：カウンセラー目指して勉強中  
柳沢：心理カウンセラー(三児の母)  
横山：看取り士・Pecya\*Kucya編集長  
若槻：保健師・公認心理師・看護師・精神保健福祉士  
えーこ：産業カウンセラー・臨床検査技師

\*上記内容は予告なく変更となる場合がございます。