双方向コミュニケーション　２０２０年４月発行　第９４号
編集＊須田　校正＊篠崎
VOL.04

一般社団法人 KUBIRE

KIZUNA 通信

【MANABI 未来ワクワクプロジェクト 2020】

今年のテーマは『YouTuber になろう！』好きな事を見つけて、自分の価値を高め、発信することを学びました。子ども達が一生懸命作った個性豊かな動画をぜひご覧下さい♪

一般社団法人 KUBIRE 矢野理事長より

会員の皆さん、不安な日々を過ごしていると思います。こんな時に頼りになるのは正しい知識。今、何が分かっていて、何が分かっていないのか？自分達はどうしたらいいのか？という事だと思います。

分かっている事

①飛沫感染　②接触感染　③変異しやすい
④8 割は軽症　⑤糖尿病などの基礎疾患があると重症化しやすい

分からない事

①新型で変異が起きやすいので毒性や感染力を把握できない　②いつ収束するのか？

自分で出来る対策

①飛沫感染と接触感染なので手洗い・顔洗い・消毒をしっかりと行う事(健康な人のマスクは意味がない！)
②血流を良くして免疫力を高めるために下半身を鍛える事
③肺に血液をたくさん送るために肋骨体操を行って呼吸力を強くする事
④肝臓・腎臓の機能を維持して身体の防御力を確保するために加工品や薬などをやめ、少食を心掛ける。

コロナのおかげで実はインフルエンザにかかる人が激減しています！つまり病気の予防のために病院でワクチンや健康診断などを受けるよりも、一人一人の正しい行動の方が絶大な効果を表すという証明です。これは全ての病気に言える事。ここに予防医療としての KUBIRE の社会的意義があるわけです(^^)

簡単スクワット

腰痛体操

肋骨体操

ゆるりプログラム教室

初めての方もお久しぶりの方も安心してご参加いただける体験型教室です♪

※延期の教室

★*4/14(火)*上尾文化センター→*5/19(火)*
★*4/23(木)*幸手東→*5/28(木)*

【10:00～11:30】
★*4/21(火)* 北本市中丸公民館
→北本市中丸 *10* 丁目 *419*（築瀬）
★*5/12(火)*白岡ニュータウンノースプラザ *(*築瀬*)*
★*5/14(木)*花崎コミセン*(*松本*)*
→加須市花崎 1 丁目 *22* 番地 *16*

【*14:00～15:30*】
★*4/16(木)*パープル羽生*(*松本*)*
→羽生市南 *5* 丁目 *4-3*
★*4/30(木)*東鷲宮コミセン*(*柿沼*)*

TEATE 教室
◆*4/24(金)*栗橋イリス *10:30～12:00*
◆*5/18(月)*蓮田ハストピア *11:00～12:30*

AYUMI 教室　4 /27(月)13:00～15:00
庄和コミセン正風館（視聴覚室）
☆終活:財産の相続手続きについて＊桑原浩美＊
☆ココロに効く！栄養素のお話　＊鈴木裕美＊

たおらんす治療院
①10:00～12:00　②14:00～16:00
■4/22(水)久喜総合文化会館(和室 1・2)
(久喜市下早見 140)
■4/30(木)市民会館いわつき

KUBIRE ミニフェスタ IN カルスタ杉戸☆開催予告♪
5/9(土)10 時～
体操、オカリナ、フラ、マルシェ、ワークショップなど予定しています☺

TS メール 100 ポイントプレゼント！キャンペーン中

詳しくは
スタッフまで

矢野理事長の本「片足立ち健康法」
早期購入特典(4/30 まで)

YouTube チャンネル登録！

オンラインサロン入会！(無料)

4 月より 14:00~幸松公民館教室を担当させて頂くことになりました灘夏実です。

春日部キューブ教室や庄和正風館からも車で 10 分くらいの所にある施設です。KUBIRE 体操を"ゆっくりと丁寧に"より解りやすく、会員の皆様に伝えていきたいと思います。お友達お誘いの上、ご参加お待ちしております！　☆灘夏実☆

市民会館いわつきは野生の勘？！

2019 年 10 月より、市民会館いわつきにて、火曜 10 時教室が始まりました岩槻は今まで、ふれあいプラザいわつきが午前の月・金、午後の月、木の夜と回数が多く、矢野先生には「同じ施設を使っていると、何かあって使えなくなった時に大変だから、違う場所にあった方が良い。市民会館に作ったら良いと思うな」との言葉に、では月曜から火曜に移動して（月曜休館）やってみようと思いました。現在、コロナ騒ぎでいわつきの会場が全て閉館し、使えるのは市民会館いわつきのみとなった今、先生の言葉が重く思い出されます。予知能力なのか！！思えば震災の前に、「こんなに人数多くなって、何かあってお知らせしたい時に、使えるツールがないと！！」と尻に火がついたかのように急いで探して、一度で大勢に知らせることができる TS メールを導入し、ホッとしたところに！いきなり震災でした😱

でもこれがあったおかげで、「どこの教室で体操やります！」とお知らせでき、皆様が集まれて、余震の不安に悩む時に集まれたことにホッと安心出来ました。

そして今回も、ほんの 2 ヶ月前に「前から言ってる！いい加減やりなさい！」と雷が落ちて、無理やり😂必死で😂始めたスタッフ全員参加の Facebook やオンラインサロン。コロナの今、不安やご事情で教室に来れないかたや、近い教室が閉館してしまい来れないかた、皆さまに発信できる素晴らしいツールとして活躍しています☺

先生の野生のカン？危険予知能力に、スタッフは次は何が？とドキドキしながら着いていくのでした（笑）

そんなわけで、市民会館いわつきは、「絞る、汗をかかせる、筋肉痛になる」と評判の？いえいえ、分かりやすいとも言われる😂ベテラン神谷が担当しております。一度と言わず二度三度、いらして頂けたなら、〈必ず体に効かせてヤミつきにさせちゃう〉かもしれません（笑）　☆神谷充代☆

4 月講座予定

★生活に役立つハーブの育て方を学ぼう！
4/9 (木)　10:00～12:00
ファーム＆ガーデン白岡

★カラーセラピー&ヘッドマッサージ(篠崎)
庄和コミセン正風館　和室
9:40～14:45
①4/13(月)　②4/23(木)

★春の寄せ植えアレンジ講座♪(高松)
4/ 6 (月)10:00～12:00
ファーム＆ガーデン白岡

★春のフラワースワッグ講座♪(高松)
4/16(木)10:00～12:00
春日部キューブ(4F 会議室 1)

★私ってどんな人？個性心理学個別診断
(お一人ずつ予約制) (柿沼)
①4/15 (水)13:00～16:00
春日部ふれあいキューブ
②4/16(木)10:00～15:30
カフェ bulouton(幸手)
③4/22(水)13:00～15:45
KUBIRE 交流スペーKANAU(加須)

★マクラメ編みで作る☆
スタイリッシュブレスレット講座♪(松本)
4/20(月)13:00～15:00
大利根福祉会館(2 階研修室)

★ヒロミンの"マグネシウム"で
洗剤いらずのお洗濯♫講座(鈴木)
4/22(水)13:30～15:00
菖蒲文化会館アミーゴ

★薬剤師による講演会
4/28(火)13:00～14:30
菖蒲文化会館(アミーゴ)