2021年5月発行 第104号

5 KIZUNA通信

双方向コミュニケーション

一般社団法人KUBIRE代表　矢野剛敏

新しい事を始めるには良い季節になりました♪皆さんは何を始めますか？
コロナ禍での自粛生活は僕達の心と身体を弱めて「笑顔・活力・安心」を奪っています。周りに心と身体を病んでしまったお友達がいませんか？
笑顔とはコミュニケーション。活力とは筋力。安心とはコミュニティ。
仲間や友達との交流が笑顔を作り、腸の働きを良くして、心を豊かにしてくれます。運動して筋肉を鍛える事で呼吸が強くなり、血液循環が良くなって全身に酸素が行き渡りやる気が満ちてきます。
病気の原因は不安です。仲間や友達がたくさんいるコミュニティにいる事は安心をもたらします。笑顔・活力・安心の全てが揃っているのがKUBIREです(^^)/
5月から農セラピー・ミニイベント・地域別体験会・パーソナルKUBIRE教室が始まります♪自粛しているお友達を誘って参加しましょう！もう一度、自分らしさを取り戻すために！！

5月の無料体験会

日時：5/25(火)
14:00〜15:30
会場：栗橋イリス 会議室
（久喜市伊坂1557）
担当イントラ：樋口恵子

初めての方も♪お久しぶりの方も♪皆さまのご参加お待ちしてます！

随時体験受付中！詳しくは
ホームページをご覧ください

一般社団法人
KUBIRE
ホームページ

KUBIRE教室スケジュール

公共施設での
教室の予定は
こちら

4月AYUMI教室

『おなかのカビにご用心！』

5/17(月) 13:30〜14:30
南篠崎コミセン　大集会室
矢野剛敏×鎌田もと子

＊食べても食べてもお腹が空く
＊すぐに甘いものが欲しくなる
ダイエットしたいのに、つい甘いものに手を出してしまうのは、腸にはびこるカビのせいかもしれません。
体内のカビはなかなか除去できず、原因不明の体調不良を引き起こします。
腸活を頑張っている皆さんに知っていただきたいおなかのカビのお話です。

YouTube
KUBIREチャンネル
登録お願いします♪

毎週水・金9:45〜
体操ライブ配信中！！

〜双方向コミュニティ〜 KUBIRE ON AIR!!

5/15(土)14:00配信

KUBIREの活動の様子や健康情報など毎月1回配信！ご質問やリクエストなどメッセージお待ちしてます(^^)

お問い合わせ
メールはこちら

kubire@posh.co.jp

オンラインTEATE教室

毎月第3水曜日
5/19(水)13:30配信

KUBIRE ON AIRとオンラインTEATE教室は、当日8:00に配信するメールから視聴することができます。後から録画でも観ることが出来ますのでぜひご覧ください♪

各地で開催！KUBIRE教室無料体験会♪

コロナ禍で自粛生活が続き、体調不良に悩まされる方やうつっぽい方がじわじわと増えています。
これではコロナで具合が悪くなる前に、コロナ自粛で体調が悪くなる方の方が圧倒的に増えてしまいます。コロナに負けず健康的に生きていくには運動がかかせません。
そこで、KUBIREでは定期的に体験会を実施していきます！
自粛が長引き体調が悪くなってるお友達はいませんか？運動しながら人とコミュニケーションを取ることで、心も身体も元気になります(^^)
ぜひお友達をお誘いの上ご参加お待ちしています♪

≪無料体験会の予定≫
5/25(火)14:00～15:30
栗橋イリス
6/28(月)14:00～15:30
上尾市文化センター

パーソナルKUBIRE教室スタート！

パーソナルKUBIRE教室は片足立ちや内股の体操、また肩こりや腰痛など、テーマを決めて行う60分の少人数教室です。
KUBIRE体操のコツや、どんな効果があるのかなどを丁寧にお伝えします♪
10人限定なのでゆったり体操できて安心です！
教室では聞けないあんな事やこんな事も♪どんどん質問してくださいね。
毎月各地で開いていきますので、ぜひご参加ください。

『5月のパーソナルKUBIRE教室』
★テーマ『体が整う♪ぴたっと片足立ち』
5/25(火)10:00～11:00
場所：蓮田ハストピア(多目的室)
講師：新井有美
募集人数：10人

≪参加費≫
4000円会員さん→無料
3000円会員さん→500円
1回払い、お休み会員さん→1000円
(お休み会員さんは別途年会費1,000円が必要になることがあります。)

KUBIREファーム＆農セラピー活動レポート

ファーム&ガーデン白岡の広大な土地にKUBIREファームはあります。といっても、毎年転作をしながら作物を育てているので畑の場所は変わっていきます。野菜を育てた土地は翌年休ませ、麦や大豆を漉き込み、虫や土壌菌の力を借りながら再生させます。農薬や化学肥料を加えないファームの土は生命力にあふれて温かいのです。種や苗は埼玉の風土にあった地元の無農薬農家さんの物を用意。
今年もニンニクがたくましく成長中！他に玉ねぎとキタアカリが順調に育っています。
2020年２名の会員様でスタートした農セラピーは、2021年は８名に増えました！ますます楽しくなりそうな予感（＾ｖ＾）
4月は柿沼イントラにお願いし、個性心理学を開催。農セラピーメンバーの個性を知って、親睦を深めるのが目的です。そして、ちょうど梅の収穫時期なので、梅醤油作りも一緒に開催。無農薬の貴重な小梅に合うように、木桶仕込み天然醸造タマジョウ醤油を用意しました。仕上がりが楽しみです♫
梅干し作り、落花生栽培、豆乳作り、味噌作り…ファーム＆ガーデンの吉澤さんのアイデアとお力添えをいただきながら、他にもどんどん企画していく農セラピー！あなたも参加してみませんか？
生命力あふれる自然の力を享受し、自分の体と心を整えましょう！農セラピーやファーム応援隊に(農作業ボランティア)にご興味のある方は、LINE公式アカウントへのご登録をどうぞ♪

LINE公式アカウント
農セラピー＆KUBIREファーム応援隊