2021年9月発行 第107号

9 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

何度目かの緊急事態宣言が明けました！(これを書いている時点では8/31で解除予定なので笑)ですが、コロナだけではなく、今後も未知なるウイルスとの戦いはやって来ます。これからはウイルスと共存する事が前提の社会になります。今年も各地で水害が起きています。そうなると公衆衛生が破綻し、色々な病気が蔓延します。こんな時代にあなたは何を頼りにしますか？ワクチン？特効薬？自衛隊？そんな余裕はないかもしれませんよね？！一番頼りに出来るのはもちろん自分の免疫力！
免疫力を強くするには普段から運動して体力をつけておく事と多種多様な微生物と関わりを持つ事！家に閉じこもりながら消毒してキレイにしてると免疫力は弱まる一方ですよ～f^_^;
人間の免疫力は実に良くできていて、訓練しておけば未知なるものに対しても自分の遺伝子を組み替えて素早く抗体を作ることが出来るのです！自衛隊が強いのは常日頃の訓練の賜物♪免疫力も日頃から鍛えておくことが大切。そのためには農セラピーが一番！一緒に自然農法しませんか？薬で消毒されていない微生物のたくさんいる土に触れ、仲間と楽しくコミュニケーションしながら美味しく免疫力を鍛えましょう(^^)/
未だにお家に閉じこもって自粛しているお友達がいるならぜひ！またKUBIRE教室に足を運ぶよう声をかけてあげてください♪それが本当の意味でお友達の助けになりますから(^^)

お問合わせ
一般社団法人KUBIRE
0480-53-6907
kubire@posh.co.jp
ホームページはこちら

年会費のお知らせ

毎年9月に年会費1000円を納めて頂いておりましたが、毎年1月に変更させて頂きます。(会費半年払いをして頂いた方は、次回 1月の年会費に移行させて頂きます。)

9月AYUMI教室

香りを脳に届けて痛みを取る
『関節痛・がん性疼痛のアロマテラピー』

痛みを感じるのは脳です。香りの分子を脳に届けることで、痛みをやわらげる効果が期待できます♪体に優しいメディカルアロマテラピーの世界をご一緒しませんか？

日時：9/27(月)13:30～14:30
会場：上尾文化センター301
講師：矢野剛敏×新井有美

パーソナル教室

パーソナル教室は、KUBIRE 体操や整体を少人数(10人)で丁寧に行う教室です。
片足立ちや内股の体操、肩こりや腰痛整体など、毎回テーマを変えてより深くお伝えいたします。時間は全て10:00～11:00になります。ぜひご参加ください♪

★講師:矢野剛敏（KUBIREセルフケア）
9/7(火)春日部キューブ　会議室1
★講師:新井有美（KUBIRE体操）
9/22(水)栗橋イリス　会議室1
9/29(水)栗原記念館　集会室1.2.3

KUBIRE 無料公開ライブ配信

どなた様でも無料でご覧頂けます！
ご家族やお友達もご一緒に、ぜひご覧ください♪

月20:30～　健康仕掛人チャンネル
　★健康知識やセルフ整体を身につける♪
水9:45～　体を鍛えろ！鬼トレ
　★筋肉を鍛えて痩せ体質を作る！
金9:45～　体を整えるKUBIREエクササイズ
　★朝のウォーミングアップに♪

YouTube KUBIREチャンネル

女性の美容と健康に役立つ運動や情報の動画を配信しています♪ぜひチャンネル登録よろしくお願いします！！

KUBIRE会員様限定配信

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♪

KUBIRE ON AIR!!双方向コミュニティ
9/28(火)14:00配信

外部講師による終活講座や断薬講座、KUBIREスタッフによる健康情報やお役立ち情報など毎月配信！

オンラインTEATE教室(毎月第3水曜日)
9/15(水)13:30配信

気になる症状や病気について勉強する教室。
「知ること」が健康の近道です♪質問やご相談ぜひお寄せください。

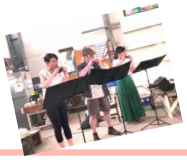
KUBIREオープン会議(月2回金曜日)
9/10(金)、24(金)21:00配信

KUBIREの方向性やこれからやりたいことなどお話します。皆さまのご意見もぜひお聞かせください♪

ワークショップ＆ミニコンサート

ただ見るだけでなく、一緒に体験できるワークショップ＆ミニコンサートのイベントです。オカリナの音色に合わせて手話歌を楽しみませんか？

日時：9/23(木)13:30～15:30
場所：多世代交流学習館メロディー
　　（松伏町大字上赤岩1253）

★ミニコンサートはライブ配信します♪

手話歌サークル体験会のお知らせ

手話は耳の聞こえない人にとっての大切なコミュニケーションのひとつであり、目で見る言葉です。
手話歌は手話を交えて歌詞を表現する方法です。歌詞を全て手話単語を繋げて表すのではなく歌詞の意味や比喩表現など…いろいろな言葉に込められた想いを手話で表しています。手話が全然わからない人も手話歌を通して少しでも手話に興味を持ってくれる人が増えたら嬉しいです(*^^*)手を動かして脳トレ効果も楽しみましょう♪

サークル体験会

日時　10/1(金)13:30～14:30
場所　森下公民館２階会議室
体験会参加費　無料

★体験会はオカリナcocoaも一緒に参加します♪

♪フラ♪チャリティーミニコンサート2回目開催！

予定していた2回目の8/25（水）杉戸西での分は、緊急事態宣言を考慮し、9/29（水）に変更しました。
この大変な状況の中、職員さんは懸命に利用者さんを支えてくれてます。私自身も家族がお世話になりましたし、サークルのメンバーも、そういう人が多いです。ボランティアに行けない今、自分たちで出来ることを、の気持ちに、ご賛同くださったかた、行けないけど寄付させてと預けて下さったかた、沢山のかたがいらっしゃり、温かい気持ちで踊ることができました♡2回目の9/29は、フラ出演メンバーも少し変わります。また、KUBIRE内オカリナサークルの和泉講師と、サークルメンバー有志のかたもご賛同・ご参加くださる予定です。どうぞお楽しみに！ぜひぜひお出かけ下さいませ♪

《観覧無料》
日時：9/29(水)14:00～15:30
会場：杉戸西公民館ホール　定員50人