2022年4月発行 第114号

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

やっと蔓延防止が解除されました*\(^o^)/*これでやっと日常が戻って・・・は来ないですよね(汗)良くも悪くも日本人！社会のルールが新しくなりマスク・消毒・ソーシャルディスタンス(海外は既にノーマスクで以前と同じ生活に戻ったんですがねw)。新しい価値観の下、僕たちの生活は変化を余儀なくされています。皆さんが使っているガラケーもAUは3月で運用停止でスマホに完全移行。他の会社も今年中にはそうなるでしょう。医療も行政も待ったなしでどんどんオンライン化していきます。付いていくのが大変と感じている人も多いかと思いますが、大丈夫！KUBIREがしっかりサポートしていきますからね♪
僕たちは今、激動の時代を生きています。今までの価値観が一気に崩れて、新しい価値観に変わっています。上手に乗っかると便利・開放・交流・多様な世界が広がっています！楽しみ♪怖い！嬉しい♪無理！色んな気持ちになると思いますがそういった頭で考えている不安・心配・期待などの思いはとりあえず脇に置いておいて、先ずは一つ行動に移してみませんか？そうですね～。
YouTubeで動画を観ることからいかがでしょう？スタッフが優しく丁寧にサポートしてくれますよ(^^)

～農のチカラで心身のケア～



疲労、ストレス、メンタルヘルス、孤立、リフレッシュ、自然、無農薬、オーガニック、畑・・・こんな言葉にピピっと来たら、白岡市下野田にある「ファーム&ガーデン白岡」にお立ち寄りください。ファーム&ガーデン白岡は、無農薬無化学肥料のオーガニック農園です。そして“農”の力で心身をケアするアグリヒーリング＝農心連携®をコンセプトに、農家体験や農業教育を通じて、五感が目覚める「農のある暮らし」を提唱しています。健常者はもとより、メンタルヘルス疾患の方、障害のある方、高齢者などに無農薬野菜やハーブの販売、農業体験イベント、野菜やハーブを使ったワークショップ、職親、援農ボランティアの受け入れなどのサービスを提供しています。これまで多数の農に触れたい方、心の不調を抱えている方にご利用いただいています。農園スタッフが温かくお迎えします。

QRコードからぜひホームページをご覧ください。
TEL：08048801311（吉澤）
メール：farm.garden.net@gmail.com



～双方向コミュニティ～
KUBIRE ON AIR!!
4/18(月)14:00配信

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

オンラインTEATE教室
毎月第3水曜日
4/20(水)13:30配信

KUBIRE ON AIR、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。

KUBIREオープン会議
毎月第1金曜日
5/6(金)21:00配信

KUBIRE会員の皆様へ、KUBIREの方向性やこれからやりたいことなどお話します♪

リアルTEATE教室再開!!

5/24(火)13:30～15:00
白岡こもれびの森

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で行う教室です。

☆パーソナルケア（講師:矢野剛敏）
5/23(月)鷲宮西コミセンおおとり
☆パーソナル体操（講師:新井有美）
5/19(木)松伏ハーモニー
※全て時間は10:00～11:00です

KUBIRE体験記コンクール　沢山のご応募ありがとうございました！

テーマ『KUBIRE体操を始めて変わったこと♪』最優秀作品！

運動嫌いで食いしん坊、更年期に入ると数々の不調に悩み病院通いの日々でした。体操を始めるとパワフルな先輩方や素敵なインストラクターの先生方の影響を受けて、意識が変わり行動や食生活も改善されて不調も軽減され毎日が楽しくなりました。自分なりの目標を持ち、コツコツ体操マイペースですが体操なしでは過ごせません！薬膳コーディネーターの勉強をしたりアロマ検定も合格して、生活の質が上がり心より感謝しています。ありがとうございます。

（松伏会員　s. y様）

マルシェ＆ワークショップ（体験型講座）のご案内

買い物やワークショップを通じて広くコミュニケーションをする事で、内にこもって不安になりがちな会員さんの心のケアを目的としていきます。皆さんのご参加をお待ちしています♪




《ワークショップ》　ビック5テスト&サードメディスンチェック
※１と２をセットでお願いします。　※参加費無料
１【自分らしさを知るビック5テスト】　矢野先生
協調性・外交性・解放性・誠実性・情緒安定性を知る事で自分に適した人間関係や趣味を知ることが出来ます。これからどんな事をしようか考えている方はぜひ！
２【サードメディスン（嗅覚反応分析法）】　新井有美インストラクター
サードメディスンは、香りの好みで心と体の状態を知る新しいアロマテラピーです♪体質や心の状態を変えて行く方法も分かります。

《スマホお困りごとサポート》　柿沼直美インストラクター
TSメール、YouTube、Facebook、LINEなどの使い方や質問にお応えします。

《日時》
4/26(火)13:30～15:30
《場所》
キャッスルきさい
(加須市根古屋633-10)
★参加費無料




《マルシェ販売予定》
☆松本孝枝インストラクター　手作りお菓子
☆尾崎容子さん&布ぞうりサークルさくり　布ぞうり実演販売
☆岡田知子さん　押し花やステンシルの手作り雑貨
☆MINORI石けん
いつもの石けんに加えて、サードメディスンチェックを元に、４タイプの中からご自身にピッタリのアロマ石けんをお選びいただけます。



フラダンス体験講座☆参加者募集♪

フラダンスってどんなもの？フラの成り立ちなど基本的な知識を知り、簡単なステップとハンドモーションを練習し、曲の説明を聞いて、実際に動いてみましょう。
《その時間を楽しむ♪》がテーマ。
一回完結の体験講座です。パウスカートや髪飾りの無料貸し出しがありますので、フラガール気分を味わって日常からの解放を体験してみてください♪



★4/15(金)10:00～11:30
★6/3(金)10:00～11:30
★場所　トレビダンススタジオ
（加須市下高柳1635の1。ビバモール近く）
＊建物に面してる道は一方通行です。ご注意を。
★募集人数　12人
★参加費　1000円
★講師　神谷充代



手話歌&笑いヨガ講座♪

前半は簡単な手話単語を覚えて懐メロに手話を付けて♪曲を口ずさみながら皆さんで【手話歌】短時間で覚えてしまう会員さんの集中力に毎回驚かされます。記憶力アップと手を動かすことで脳トレ効果に繋がること間違いなし♪
後半は笑いと深呼吸を組み合わせた健康体操【笑いヨガ】笑うことで多くの酸素を取り入れる事ができ心身ともにスッキリして元気に！幸せホルモン「セロトニン」が分泌されて免疫力もアップ！お近くで開催の際はご参加をお待ちしております(^^)

【手話歌&笑いヨガ講座開催予定】
★4/19(火)幸手東公民館　13:30～14:50
★4/20(水)栗橋コミセンくぷる　14:00～15:20
★講師　手話歌：樋口恵子、笑いヨガ：鶴見晃子




オカリナサークル『たお』会員募集♪

幸手南公民館でオカリナサークル『たお』が始動します。
KUBIREコンサートでもおなじみのオカリナは、優しい音色が印象的な楽器です。音程とリズム、決められたルールの中で自分らしい音楽(音を楽しむ)を奏でましょう♪
初めての方も大歓迎です。
①基礎練習②練習曲、そして③イベント使用曲をレッスンしていきます。
オカリナは肺活量を鍛えたり、脳トレにもなりますよ。ご一緒しませんか♪

★日時　第2、第4金曜日　14:00～15:30
★場所　幸手南公民館（幸手市大字上高野1194）
★講師　矢野剛敏




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