2022年7月発行 第117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

久しぶりの収穫祭！！やっぱりイベントは楽しいですね(≧∀≦)暑かったけど(汗)今年も猛暑が予想されます。熱中症に注意！教室でいつも言ってますが、水分・塩分・糖分をしっかり摂るようにしましょう。
水1ℓ＋ポカリ(アクエリアスではなく！)500mlで1、5ℓ作って500mlづつ小分けにして冷やして持ってきてください。出来ればその中にひとつまみの天然塩を入れておくとなおよいです♪
熱中症などで脱水を起こすと膝から下に血栓が出来てしまい、それが飛んで脳血栓を起こすと命の危機(最近、救急車多いと思いませんか？)です。普段から青竹を踏んだり、ふくらはぎを揉んで循環を良くしておきましょう！
お寿司を食べましょう！食が細くなるこの時期、タンパク質・脂・炭水化物をバランスよく摂るのが難しくなります。日本の最高ファーストフードであるお寿司を食べて元気にKUBIREに通ってください(^^)

パーソナル教室

KUBIRE 体操や整体を少人数で行う教室です。いらした方に合わせて教室を進めますので、ぜひご参加ください♪
☆パーソナルケア（講師:矢野剛敏）
9月松伏（詳細は未定です）
☆パーソナル体操（講師:新井有美）
9/16(金)杉戸西公民館
※全て時間は10:00〜11:30

ミニコンサートのお知らせ

7/19(火) 森下公民館にてミニコンサートを開催します。オカリナに合わせて手話歌にチャレンジしてみませんか♪
笑いヨガでお馴染みの鶴見晃子インストラクターによるワークショップも開催します★彡
《日時》7/19(火) 13:30〜15:30
《場所》森下公民館　講堂
久喜市菖蒲町下栢間5495-2

マルシェ＆ワークショップ

8/23(火)13:30〜15:30
春日部キューブ　会議室1.2
※詳細はTSメールでご連絡します♪

手作り石けん講座(ピンククレイ)

毛穴の目立ちが気になる方には最適なピンククレイ石けん作り。
ローズゼラニウムがほのかに香る〜かわいいピンク色♪
紙コップ2個(丸石けん約5個分)お持ち帰りいただけます。ご自宅で乾燥ののちお使いください♪
自分で作る事で、出来上がりまでの過程を楽しんでいただけると思います♪
【次回の講座開催日】
《日時》7/21(木)13:30~15:00
《場所》川間公民館
《参加費》2500円
《講師》松本孝枝、灘夏実

手話歌&笑いヨガ講座♪

《日時》7/30(土) 10:00〜11:20
《場所》南篠崎コミュニティセンター
(加須市)大集会室
《参加費》1000円
《講師》手話歌:樋口恵子
笑いヨガ:鶴見晃子

〜双方向コミュニティ〜 KUBIRE ON AIR!! 7/26(火)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(^^)

KUBIREオープン会議 毎月第1金曜日 8/5(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♪

KUBIRE ON AIR、KUBIREオープン会議は、当日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。

公共施設での教室 いつでも体験受付中！！
体験お申込みはこちら

教室住所一覧

週3.5教室通い放題♪
※一部抽選教室もあります

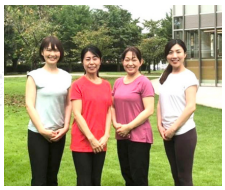
お問合わせ
一般社団法人KUBIRE
0480-53-6907
kubire@posh.jp
ホームページはこちら

2年振りに収穫祭開催しました！

2年ぶりに子供達の歓声がファームに戻ってきました!
朝から雲ひとつない晴れ渡った6/25(土)にじゃがいも収穫祭が行われました♪ご参加くださった12家族32名の皆さまありがとうございました!
会員さんとお孫さんのペアも多く、お子様の参加はなんと15人！無邪気な笑顔、子供達の歓声、大はしゃぎする姿、ポテトを美味しそうに頬張る様子…それを見守る大人たちの優しい眼差し。あらためて収穫祭の意味と必要性を感じる時間でした。
この日の予想気温は36℃！まだ暑さに慣れないこの時期に炎天下でのじゃがいも掘りは心配になりましたが、夢中になってる間はノープロブレムなんですね♪大きなじゃがいもがゴロゴロ出てくるので、掘り進む手は止まりません。「もっと掘りたい！」っていう子供の声も飛び出すほど。秋のさつまいも掘りの時に待ってるよ！
汗だくになりながらも、吹く風には爽やかさも感じ、木陰や竹林は気持ち良く過ごせます。大人は裸足で、子供は水着でプールへ！井戸水の冷たさが心地いい！クールダウンしてる間にお食事が次々出来上がります。ポテトガレット、ポテトサラダ、ポテトフライ、箸休めのキャベツの漬物、どれも美味しく完食です(^^)今回は特別に災害用備蓄米アルファ米のわかめご飯も提供させていただきました。
炎天下の中動き回ってくれたスタッフ、熱い釜戸で火の番をしてくれたスタッフ、調理の熱で暑いキッチンで頑張ってくれたスタッフ。楽しい時間、美味しい時間を会員さん達と過ごすために関わってくれたスタッフ達に感謝です☆秋にはさつまいも収穫祭を賑やかに開催したいと思っています。土に触れ、人と触れ合う収穫祭にあなたも参加してみませんか？

handmade natural soap
MINORI
Presented by kUBIRE

どんな汚れもスッキリ落ちる!!
身体にも自然にも優しい
どなたにも使って欲しい『キッチン石けん』



気になることや分からないことがありましたら、いつでも石けんスタッフ(松本、灘、鎌田、柿沼)に聞いてください♪
教室でもご注文承ります。

高い洗浄力と泡立ちの秘訣は85%配合しているココナッツオイル。自然派洗剤の材料として見かけることも多いと思います。残りの15%は手肌の潤いを考えて、肌の成分に近いオリーブオイルを使っています♪肌にも使えるものなので、素手で使ったり料理中にサッと手を洗っても安心です　合成洗剤より良く落ちると評判で、これひとつあればお家にある沢山の合成洗剤が要らなくなるので収納もスッキリ！ミニマリストさんにもオススメです!!

《キッチン》
食器洗い用のスポンジにゴシゴシ擦るとすぐに泡立ちます。油のついたお弁当箱、曇ったグラス、カップについた茶渋もビックリするほどキレイに落ちます　ついでにシンクやキッチン周り、換気扇やコンロの油汚れ、布巾洗いもコレひとつ！

《お風呂》
お風呂もスッキリ洗えて、洗剤が湯船に残る心配もありません♪

《洗濯》
襟汚れや頑固な靴下の汚れ、食べこぼしのシミだって家に帰ったあとでもキレイに落ちます！顔に直接触れるマスクや敏感肌の赤ちゃんの下着やスタイも安心して洗えます。

《掃除》
家具や家電についた手垢や黒ずみもピカピカに♪

《アウトドア》
食器、調理器具、手洗い、汚れもの、、BBQやキャンプもコレひとつ持って行くだけ♪川や水を汚さず環境にもとても優しいです☆

《MINORI石けんラインナップ》
(350円)
米ぬか、キッチン石けん
(400円)
桑の葉、マルセイユ、竹炭、ピンククレイ、グリーンクレイ
(450円)
はちみつ
(500円)
オーガニックヘナ
アボカド&ゴートミルク

『MINORI石けん』
LINE公式アカウント
お問合わせ
ご注文はこちら♪