2022年10月発行 第119号

10 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

自分の時間を何に使っていますか？自分の時間=命。これほど大事なものは他にないと思うんですが、そんな大切な命(時間)を皆さんは何に使っていますか？やらなきゃならない作業でいっぱいになっていて、実は自分が「本当にやりたい事」に時間を使えていないのではないでしょうか？もったいない！スケジュールを埋めていく順番っていうのがあって①やりたい事・好きな事②①をするために必要な準備③その他の雑事。やりたい事が山登りであれば日にちを決めて、それまでに山登りが出来るための体力・知識・技術・人脈を得る必要があります。そのための時間を作るにはその他の雑事はさっさと済ませる、もしくは人を手配します。このようにして人生において一番大事な事から逆算してスケジュールを組み立てていくのです。別にやりたい事なんかないんだよねf^_^;なんて思った人〜。もったいない！！人生は楽しむためにあります。やりたい事・好きな事が一つでも見つかったらストレスから解放されるし、充実してエネルギーに満ちてくるし、健康になるんですよ♪健康作りの最終奥義は人生をかけてやりたい事や楽しくて仕方ない事を見つける事！そしてその仲間たちと交流する事！皆さんは健康的な人生を手に入れたくはありませんか？！だったらとりあえず何でもいいのでチャレンジしてみる事です。KUBIREが応援しますよ(^^)/

〜双方向コミュニティ〜 KUBIRE ON AIR!! 10/24(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(^^)

KUBIREオープン会議 毎月第1金曜日 11/4(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♪

TEATE教室

日時：10/25(火)13:30〜15:00
会場：杉戸西公民館

前半は矢野先生の講義、
後半はスタッフの技術研修を兼ねて施術をさせて頂きます。

勉強会はオンラインでも配信します！

AYUMI教室

ZOOMでも参加できます♪

私らしくラクに生きる♪個性心理学＆ビッグファイブ性格診断

人の個性のタイプを動物キャラクターに例えて分類する『個性心理学』と、世界で最も信頼されている『ビッグファイブ性格診断』で自分の性質を知って、無意識ストレスを解消しませんか？

土曜日初開催！！

☆日時：10/22(土)13:20〜14:30
☆場所：幸手東公民館
☆講師：矢野剛敏×柿沼直美

手話歌&笑いヨガ講座♪

★10/26(水)幸手東公民館
★11/2(水)春日部キューブ
時間：13:30〜14:50
★参加費：1000円
★講師：手話歌　樋口恵子
　　笑いヨガ　鶴見晃子

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）
11/8(火)川間公民館
パーソナル体操（講師:新井有美）
11/10(木)古河福祉の森
どちらも10:00〜11:30です。
※入会して半年以内の方は、どちらも1回ずつ無料で参加できます。

KUBIRE体操無料体験会

《ふれあいプラザいわつき教室》
10/26(水)14:00〜15:30
担当イントラ：柿沼直美
《鷲宮公民館教室》
10/31(月)13:10〜14:40
担当イントラ：樋口恵子

皆さまお誘い合わせの上たくさんのご参加お待ちしてます♪

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

さつまいも収穫祭のお知らせ

まもなくサツマイモ収穫の時期到来！紅はるかとシルクスイートのさつまいもが美味しく実ってくれるでしょう♪秋空の下でお芋掘りを楽しみませんか？
そして今年はお餅つき＆芋汁の試食会を再開します。無農薬もち米を杵と臼でついた"つきたてお餅"はお餅本来の美味しさが味わえますよ！さらに大鍋で作る具沢山の芋汁は野菜の旨味とKUBIRE味噌の美味しさが引き立ちおかわり必至♪
サツマイモはじっくりと火を通す(1時間以上)事でその甘さが引き出され、まるで砂糖をまぶしたかの様な甘味が！！でも食物繊維が豊富でGI値が低いので何と！太りにくいと言うありがたいスイーツなのです☆
紅はるかもシルクスイートも焼き芋にぴったりの品種です。あなたの好みはどっちかな?!

10月29日(土)10:00スタート！！　雨天中止
雨天中止の場合は朝9時迄に一斉メールを配信します。
中止の場合10/31(月)にさつまいも掘りのみ実施予定(自由参加)

参加費：お一人様・ご家族様 いずれも1000円
＊1000円でさつまいも 1kgのお土産が付きます。
〇持ち物：帽子、長靴、水筒、試食用のお箸、お皿、お椀
〇場所：ファーム&ガーデン白岡
(白岡市下野田1112-1)





農セラピー＆
KUBIREファーム応援隊
LINE公式アカウント

KUBIRE秋の クラウドファンディング

いつもKUBIREの活動にご支援、ご協力を頂き本当にありがとうございます。
皆様からの支援金は農セラピーの活動資金として使わせていただきます。
ファーム&ガーデン白岡様のご協力のもと、自然農法(農薬や化学肥料などは一切使わずに在来固定種で栽培)で安心、安全な作物を作ることを通して、自然の力で心と身体を整える農セラピーの活動を行っていきます。
今年のさつまいもは焼き芋で大人気！紅はるかとシルクスイートの2種♪
ご支援頂いた方にはKUBIREファームで収穫したさつまいも、2月に仕込む麦味噌、無添加手作りMINORI石けん、松のお花屋さん特製アレンジメントを贈らせて頂きます。
ぜひKUBIREクラウドファンディングへご支援下さいますようお願い致します。

人気NO.1

★Aコース　¥10000
・お芋食べ比べセット
・MINORI冬の石けんセット
◎どちらか1つお選びください
《限定25セット！》
※麦味噌1キロ(5月頃お渡し)＋出来立て米味噌おまけ付き
《限定10セット！》
※松のお花屋さん特製アレンジメント




★Bコース　¥5000
《限定各10セット！》
初登場!!
・MINORI石けん2種
・松のお花屋さん特製アレンジメント
◎どちらか1つお選びください
※クリスマススワッグ
※クリスマス＆お正月アレンジメント





紅はるか
シルクスイート



★Cコース　¥3000
お芋詰め合わせ3キロ

★Dコース　¥2000
MINORI冬の石けんセット

10/18(火) KUBIREコンサートin蓮田ハストピア





コンサート13:00～15:30
マルシェ15:30～16:30
蓮田市総合文化会館　ハストピア
(蓮田市大字閏戸2343番地2)

ただ観て聴くだけではなく一緒に体験をして繋がるイベント♪
オカリナ・フラ・手話歌に加えて、和太鼓＆篠笛奏者《朋郎さん》の生演奏に合わせて、一花を演武しましょう♪
ワクワクドキドキの抽選会&マルシェも開催します(^^)