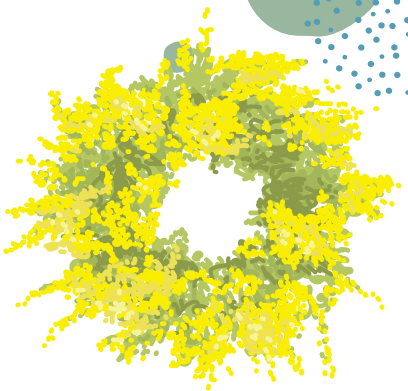
2023年5月発行 第126号

KIZUNA通信



一般社団法人KUBIRE代表　矢野剛敏

熱中症の季節が始まります！熱中症は感染症よりずっと怖いのでしっかり対策していきましょう！
【①こまめな水分補給】オシッコの色と量。黄色くて匂いのある尿が少ししか出ないのは黄色信号！薄い色の尿がたくさん出てれば身体に水満タン♪
【②帽子を被る】日差しから頭を守るために大事ですが頭から汗が蒸発して脱水を起こしてしまうので庭いじりや農作業など長時間の屋外活動では必須です！
【③タンパク質を摂る(特に赤身肉)】夏は食が細くなりやすく、特にタンパク質や脂(油)の摂取が少なくなります。すると血液中から水分が細胞の方に移ってしまい血栓を作りやすくなります(身体が浮腫む)。たまたま脳の血管が詰まってなんて避けたいですよね？
【④湯船に浸かる】お風呂は体を洗うだけじゃなくて体温調節・睡眠・血圧・血流に関わっているとても重要な役割があるので出来るだけ湯船に浸かるようにしましょう！
【⑤マグネシウム食品を取り入れる】マグネシウムは筋肉を調節して緩めてくれます(血圧調節)。筋肉が攣りやすい人は水分不足に加えてマグネシウム不足も考えられるのでココアなどのナッツ類や海藻、頭から食べられる魚など意識して食べましょう！
【⑥深呼吸】深い呼吸は副交感神経を刺激して血液循環を良くしてくれます。呼吸は肋骨の動きとお腹の柔らかさが大事！しっかり体操しましょうね♪

～双方向コミュニティ～ KUBIRE ON AIR!! 5/24(水)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 6/2(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♪

ライブ配信は、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。

KUBIRE教室スケジュール
いつでも体験受付中！！
スケジュールはこちら

5月AYUMI教室　自分らしい生き方を見つける♪価値観＆こだま講座

日時：5/23(火)13:15～14:45
会場：庄和正風館
講師：矢野剛敏×柿沼直美

大切にしている価値観や自分の氏名のもつ使命や役割を知ることで、自分だけの基準をもち、悩まない！迷わない！毎日にしませんか？より良く快適に生きるコツや生きがいが見つかりますよ♪

TEATE教室

日時：5/16(火)10:30～12:00
会場：鷲宮西コミセンおおとり

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配信します！

パーソナル教室

パーソナル教室は、KUBIRE体操とセルフケアの理解を深めてもらえる様に、少人数で行う教室です。普段の教室ではなかなかお伝えしずらい所を詳しく丁寧にご指導いたします。

★パーソナルケア（講師:矢野剛敏）
6/12(月)栗原記念館

★パーソナル体操（講師:新井有美）
6/15(木)栗橋文化センターイリス

どちらも10:00～11:30です。
※月会費をお支払いの会員さんは無料で参加できます。

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

じゃがいも収穫祭のお知らせ

毎回参加者みんなが満腹&大満足のKUBIRE収穫祭！６月はじゃがいも収穫です♪
自然農法のふかふかの土から掘り出すじゃがいもは、美味しくて人気のキタアカリ！掘り起こす作業に子供も大人も夢中になります。ご家族で、お友達とご一緒に参加してみませんか？

○６月２４日(土)10:00～　雨天中止（中止の場合6/26(月)にじゃがいも掘りのみ実施。）
○参加費　お一人様・ご家族様 いずれも1000円 ＊1000円でじゃがいも1.2kgのお土産が付きます。
○持ち物　帽子、長靴、水筒、レジャーシート、試食用のお箸とお皿、お着替え(子供プールを予定)

ファーム応援隊募集中！

美味しい茶豆、じゃがいも、ニンニク、さつまいもその他にもトマトやブロッコリーなどKUBIREファームでは季節の野菜も色々と栽培しています。広いファームで一緒に植え付けや収穫、除草などのお手伝いをしてくださる方を募集中です！作業日時はファーム応援隊のLINE公式アカウントに登録するとお知らせが届きます。
作業の後にはハーブティをいただきながら、お土産の野菜を囲んで茶話会♪秋には干し芋作りを楽しんだり、冬には米味噌作りも優先ご案内しています。土に触れ、仲間とおしゃべりしながらの作業は日頃のストレス軽減になり、鬱症状改善にも役立ちます。体操と合わせて、ファーム応援隊でも活動してみませんか？





KUBIRE初夏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。
今年もKUBIREファームでは無農薬・無化学肥料の自然農法で作るにんにくとじゃがいもが順調に成長しています！皆さまのご支援、お申込み心よりお待ちしております。


人気NO.1

【Aコース10000円】《限定25セット！》
☆特選ニンニク700g(5～6個)
☆じゃがいも1.2kg
☆MINORI初夏の石けんセット
☆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》
・夏のアレンジメント(7月下旬～8月初旬お届け)
・夏のスワッグ(8月下旬お届け)

【Bコース　5000円】《限定各10セット！》
☆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》
・夏のアレンジメント(7月下旬～8月初旬お届け)
・夏のスワッグ(8月下旬お届け)



※お花は去年の講座の写真です

【Cコース：3000円】
☆ニンニクL•M•S玉ミックス500g
☆じゃがいも1.2kg



【Dコース：2000円】
☆MINORI初夏の石けんセット

マルシェ＆ワークショップ

お買い物やワークショップを通じて、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。ぜひお立ち寄りください♪
《開催スケジュール》
日時：5/20(土) 13:30～15:30
場所：カルスタすぎと会議室1.2&創作室1
（杉戸町大字大島477-8）
《ワークショップ》
☆価値観&サードメディスンチェック
☆足裏リフレクソロジー
会員さん手作りの素敵な作品も販売しますので、ぜひお立ち寄り下さい♪





手話歌&笑いヨガ講座♪

☆5/30(火)13:30～14:50
☆松伏メロディ(ホール)
☆参加費1,000円
☆講師：手話歌 樋口恵子
笑いヨガ 鶴見晃子




手作り石けん講座♪

米ぬか又は桑の葉のどちらかを選べます♪
☆5/15(月)13:30～15:00
☆大利根文化会館(アスタホール)
☆参加費2,500円
☆講師:松本孝枝、灘夏実