2023年6月発行 第127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

気温がだいぶ高くなってきましたが、感染症が増えてきています。普通は気温が上がり、湿度が高くなると感染症は減ります。ですが、この3年間の自粛生活において、皆さんの免疫力は極端に下がってしまっている(後天性免疫不全)ので、非常に感染症にかかりやすくなっています。感染症予防するには、手洗い・歯磨き・帽子←熱中症の予防にも効果的！そして体力をつけておくことがとても大事です。体力とは筋力！特に下半身の筋力をつけ、毎日ウォーキングを欠かさず循環を良くし、免疫機能をしっかり働かせてください。食事も①タンパク質を多め②食物繊維をしっかり摂ることがとても大事です。また会員同士仲良くコミニケーションをとり、笑って♪飛沫飛ばしてw微生物をシェアして免疫力をもとに戻していってください(^^)

～双方向コミュニティ～
KUBIRE ON AIR!!
6/28(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
7/7(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♪

《会費お支払い時期のお願い》

月会費は毎月最初に参加する日にお支払いください。
前月にお支払いされる方は、20日以降にお願いいたします。

☆まとめ払いが便利です！
半年払いの受付は、1月と7月のみとさせて頂きます。
※如何なる場合でも払い戻しは一切しません。予めご了承ください。
　7月～12月会費6ヶ月分　18000円
ポイントもついてお得♪500ポイントプレゼント！
※ポイントは地域クーポン券としてご利用頂けます。詳しくはスタッフにお問いわせください。

TEATE教室

日時：6/21(水)10:30～12:00
会場：カルスタすぎと

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！

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

パーソナル教室

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）
★7/27(木) 鷲宮中央コミュニティセンター
パーソナル体操（講師:新井有美）
★7/20(木)伊奈県民活動センター
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。

6月入会キャンペーン♪タオルプレゼント！

6月30日までに入会して下さった方全員に、KUBIREタオルをプレゼントさせて頂きます！
またご紹介者様にはMINORI石けんを1つプレゼント♪1回無料で体験できますので、ぜひこの機会に大切なお友達をご紹介ください。



教室案内スケジュールはこちら

AYUMI教室

ZOOMでも参加できます！

税理士が教える揉めない相続　遺言書と遺留分を活用しよう！

☆日時：6/22(木)13:30～15:00
☆場所：幸手北公民館　会議室
☆講師：友野会計事務所
　　税理士 友野行晴

遺産は多くても少なくても揉め事に発展するケースがあるようです。遺してあげたい資産はどう守るか、沢山の終活事例を見てきた税理士の先生にお話を伺います。相続の基礎知識、今のうちに知っておきたいこと等ご質問にもお答えいただけます。

似合う色、自分らしい色でおしゃれを楽しむ♪パーソナルカラー講座

☆日時：7/4(火)13:30～15:00
☆場所：こもれびの森　会議室
☆講師：ビリーブカラーオフィス主宰
　　カラーコンサルタント信海茉美

生まれ持った色(髪・瞳・肌)と雰囲気が調和するパーソナルカラーを使うと、もっと健康的で魅力的な印象になります。また自分の価値観や持ち味を表現する色を見つけて、自分らしいおしゃれを楽しみましょう♪

期間限定！夜教室増設のお知らせ

6月～8月の3ヶ月間、夜教室を増設開催します！
　水曜19:00　カルスタすぎと教室
　火曜19:00　こもれびの森教室
　　(通常月2回のところ毎週開催)

期間中に安定して15名以上の参加者がいる場合は、
9月以降も継続を検討します。
お休み会員さん(今年度の年会費のお支払いのない方)は
１回無料で参加できます！皆さまお誘い合わせの上
沢山のご参加お待ちしております。

ミニコンサートのお知らせ♪

『歌声サークル』の皆さんがミニイベントに初参加♪懐かしい楽曲を一緒に口ずさんで脳を活性化しませんか♪心に響きわたるハーモニーをぜひお楽しみに(*^^*)
日時：6/27 (火) 13:30～15:30
会場：クレオスタディ伊奈1階
　　（伊奈町内宿台5-10 ）

KUBIREサークルin沖縄

いつも沖縄からオンライン教室に参加してくださっている木村利枝子さん。体操やTEATE教室のみならず、AYUMI教室や講座にもzoomで参加してくださるとてもアクティブな会員さんです。沖縄でもKUBIREを広めたい！と、自治会の公民館を借りてテレビに繋ぎ、毎週1回オンライン教室でKUBIRE体操をするサークルを立ち上げて、一緒にKUBIRE体操をする仲間を増やしてくださっています(^^)そんな木村さんにインタビューしてみました♪

Q）KUBIRE体操を始めたきっかけは？

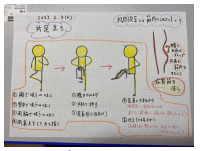
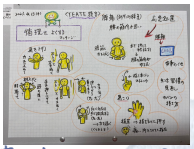
肩の痛み、坐骨神経痛で趣味が出来なくなり、コロナ禍で寂しい思いをしていた頃に、別のオンライン講座で知り合った仲間（KUBIRE会員）からの紹介がありました。私の痛みの症状はこの体操で軽減すると思いますよと。すぐにKUBIREのホームページを開いて体験教室に参加し入会しました。

Q）なぜ沖縄でKUBIREを広めたいと思ったのでしょうか？

友人も一緒に楽しみながら出来る。地域の同年代の人たちの運動不足も解消出来て、役立つ情報をいっぱい教えてもらえる。認知症になる人を減らし、健康寿命も延ばす地域の手助けが出来たら嬉しいと思う。

Q)これからどんな事をしたいですか？

沖縄市の地域包括支援センターと連携してKUBIRE体操教室を広めていきたい。
自治会の体操メンバーが増えて、インストラクターもいる。私も体操のお手伝いが出来ている。いずれは沖縄市全体（５０～１００名）の活動になっていく。そして埼玉県のKUBIRE体操教室の先生やインストラクターの先生方の指導もうけられるようになる。（私の夢ですが(笑)）　　2023.5.30　木村利枝子


木村さんの素晴らしいお勉強ノート！



