2023年7月発行 第128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

コロナ騒動での自粛やワクチンによって免疫に異常を来している人がとても多くなってます。これから感染症が増えたり原因不明な病気にかかったりするかもしれません。健康は誰かに与えられたり保証されたりするモノではなく、自分で作り・鍛えていくモノです。人間が鍛えられる場所は二つしかありません。脳と筋肉です。言い換えれば心(脳)と身体(筋肉)です。筋肉を鍛え、自分の価値観(基準)を持って行動しましょう！(←健康の秘訣！)ヒトの免疫力はヒトと交流する事で強くなります。そこにコミュニティの大切さがあります。教室が終わったらランチに誘える友達の一人や二人作りましょう♪土の中にはヒトの心と身体に有用な土壌菌がいます。KUBIREでは無農薬農業を通じた腸活(農セラピー)もしています。今年は残念ながらジャガイモ収穫祭は出来ませんでしたが秋にはサツマイモ収穫祭をやる予定です！ミニコンサートやマルシェや各種講座など楽しいイベント盛りだくさん！一般社団法人KUBIREは皆さんの健康自主自律を応援していきます(^^)/

～双方向コミュニティ～
KUBIRE ON AIR!!
7/19(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
8/4(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♪

マルシェ＆ワークショップ

《開催スケジュール》
☆7/27(木)13:30～15:30
春日部キューブ会議室1.2
《ワークショップ》
・価値観チェック
・サードメディスンチェック
★趣味や特技を生かした手作りの素敵な作品を一緒に販売してくださる会員さんも募集しています♪







冷房のない施設での夏季の開催について

前日の天気予報で35℃以上の猛暑日になる場合は、前日20:00にTSメールで中止の連絡をします。安全に教室が行えますよう、ご理解ご協力お願いいたします。



《布ぞうりサークル》メンバー募集！！

ものつくりの大好きな仲間たちがワイワイガヤガヤ楽しんでます。ぞうりのみですが、奥深いですよ(^^)
興味がありましたらいつでも見学に来てください。
お待ちしてます！
✩ふれあいセンター久喜
第1.3火曜日　13:00～15:00
✩春日部中央公民館
第1.3金曜日　14:00～16:00



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。
☆パーソナルケア（講師:矢野剛敏）
9/22(金)キャッスル騎西
☆パーソナル体操（講師:新井有美）
9/22(金)杉戸西公民館
どちらも10:00～11:30です。

TEATE教室

日時：7/28(金)10:30～12:00
会場：栗橋イリス
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

くわちゃん手作り米２０２３

連日高温多湿の今時期いかがお過ごしですか!?皆様のご支援を頂きながら、今年も美味しいコシヒカリ米がお届け出来ますよう、父そして息子那拓頑張っておりますよ。６月中旬くらいから『田んぼの中干し』が始まりました。
　時期：田植えの1か月後くらいが目安。茎数が目標穂数の７０～８０%程度を確保出来た頃。
　目的：分げつ(稲の枝分かれの事)が多くなり過ぎると、良質な茎を確保出来なくなり、米の品質低下にも繋がるのを防ぐ為。ジャガイモやトマトの芽かきと同じですね。思えば、田植えの頃はわずか３～４本くらいの苗を植えていきます。それが今では２０本くらいの枝へと稲の株が逞しく育っています。今年の夏も厳しい暑さが見込まれます。私達人間だけではなく、尋常じゃない夏の暑さは、米の生育にも大きな影響を及ぼします。そう高温障害や台風の影響がありませんように。昨年は、６月下旬の高温及び早々の梅雨明け　コシヒカリ米生育には悪い影響となりました。息子も更なる美味しいコシヒカリ米を収穫する為、農家さん同士のコミュニティを活用させて頂き、お米作りに向き合っている毎日です。
　８月中旬～下旬くらいには、コシヒカリ新米がご用意出来る見込みです。息子は東京農業大学４年生。いよいよ来年は社会人として農業に向き合う人生が始まります。引き続き応援宜しくお願い致します。桑原





【6/27(火) KUBIREミニコンサート開催IN 伊奈】

毎週火曜日10:00の伊奈教室から車で５分ほどの場所にある【クレオスタディ伊奈】をお借りしてミニコンサートを開催しました♪こちらの会場は歌声サークルの活動場所でもあり、天井が高く木の温もりが感じられるとても素敵な空間です。27名の会員さんのご参加で賑やかなイベントとなりました♪コーラス＆手話歌のワークショップは、初参加の歌声サークル講師の内田美智子さんのご指導を受けて、昭和の名曲「上を向いて歩こう」を練習しました♪喉に力が入っていると声が持続しなかったり、喉を痛めてしまうそうです。喉の周りはなるべくリラックスをして、力が入りすぎないようにすることが大事だそうです。ポイントを1つ教わるだけで、すぐに体が反応して修正できてしまう会員さんもさすがです！ご指導は丁寧で分かりやすく、更に皆さんの気持ちを乗せて♪会員さんが素直に体現してくださるのでピタッと1つにはまってとても素晴らしいハーモニーとなりました(^^)何よりも、皆さんが楽しそうに過ごしている空間がとても温かくて心地よく、時間がゆったり流れているように感じました。子どもの頃に歌った唱歌や楽曲は、記憶に深く刻まれているもので、懐かしい音楽を一緒に口ずさんだり、聴くことで脳を活性化するそうです。ストレス解消＆免疫力アップなどなど他にも効果はたくさん！大きな声で歌って笑って、心も体も元気になりましょう。



各サークル
メンバー募集中！

《歌声サークル》

懐かしい童謡 唱歌や、青春時代に歌った歌謡曲やフォークソングを歌っています。
たくさん声を出すことで喉の筋肉も鍛えられ、誤嚥性肺炎やドライマウスの予防ができます。
一緒に歌って楽しい時間を作りましょう。

月2回　月曜日　13：30～
場所：クレオスタディ伊奈
（伊奈町内宿台5-10）
講師：歌唱療法士　内田美智子

《オカリナサークルたお》

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♪ぜひご参加ください。

第2・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

《フラサークルオヒア》

フラダンス講座を経て結成6年目！どのクラスも月2回のレッスンですが、初心者のかた向けに、月一回の基礎レッスン補習や、イベント前の補習も行います。何より《楽しむこと♪》を1番とし、クラスごとの仲の良さが自慢です。癒されるハワイアンの音楽に合わせて身体を動かすと、違う世界が広がります♪ご一緒に、何歳からでも始められる、息の長い趣味として始めてみませんか？体験1回無料です♪

〈全て月2回〉
☆杉戸クラス　金曜13:00～
☆杉戸経験者クラス
　火曜①13:00～　②15:30～
☆久喜クラス　月曜13:30～
☆加須クラス　金曜10:00～
講師：神谷充代

《手話歌サークル ピース☆サイン》

手話歌は手話を交えて歌詞を表現しています。いろいろな言葉に込められた想いを手話歌で表しています。ひとつの表現として参考にしていただけたら幸いです♪

第1、3金曜日　13:20～14:50
場所：森下公民館　2階会議室
（久喜市菖蒲町下栢間5495-2）
☆現地参加が難しい方はzoomでも参加できます
講師：樋口恵子