2023年10月発行 第130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

やっと涼しくなってきましたね(^^)運動の秋！読書の秋！食欲の秋！さぁ！秋を楽しみましょう♪(僕は秋が一番好きです！)これから冬になると皆さんの免疫力は落ちてきます。①気温が下がって体温が下がる②乾燥してウイルスの感染力が高まる。
なので①KUBIRE体操で下半身を鍛える②セルフケアで自律神経を整える③ウオーキングで循環を良くする④勉強して知識を身につける⑤旬の野菜とキノコ類、魚と卵を食べる(タンパク質不足にならないように！)
呼吸器も強くしておきましょう。
そのためには①呼気(吐く息)を強く②肋骨を捻って呼吸筋を鍛える③肋骨掴みで腹式呼吸が出来るようにしていきましょう。教室でのおしゃべりや笑う事も大事！10/28にはさつまいも収穫祭があるので一緒に餅つきも楽しいですよ(^^)v

～双方向コミュニティ～
KUBIRE ON AIR!!
10/18(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
11/3(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教室でのお願い

いつもKUBIRE教室の運営にご協力くださりありがとうございます。
教室でいつも決まった場所を確保したり、他の人の場所を確保することは禁止しております。参加してくださる皆さまが気持ちよく過ごして頂けますよう、引き続きご協力どうぞよろしくお願いいたします。

10月AYUMI教室

自分らしい生き方を見つける♪
価値観＆こどだま講座

日時：10/31(火)13:15～14:45
会場：松伏メロディ
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って、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(^^)

TEATE教室

日時：10/17(火)10:30～12:00
会場：伊奈県民活動センター
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！

パーソナル教室

【パーソナル教室】
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）
11/24(金)白岡こもれびの森（予定）
★パーソナル体操（講師:新井有美）
11/17(金)南篠崎コミセン
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。

☆フラサークルオヒア☆
活動のお知らせ♪

♡騎西文化祭に参加します。
場所:キャッスルきさい 1階多目的室（加須市根古屋633-10）
10/29（日）10時から開催の中、10時20分より3曲出演予定です。加須ラナクラス＋たかちゃん&なつみちゃん参加！
♡幸手文化祭に参加します。
場所:アスカル幸手 さくらホール舞台（幸手市平須賀2380-1）
11/5（日）10時より開催の中、10時53分より3曲出演予定です。杉戸ハウオリクラス参加！
いずれも初めての外部イベント参加♥ぜひ皆様お誘い合わせの上、応援をお願い致します。

マルシェ＆ワークショップ

《開催スケジュール》
日時：10/24(火)13:30～15:30
場所：キャッスルきさい多目的室（加須市根古屋633-10）
《ワークショップ》
☆価値観チェック＆名前のことだま
☆サードメディスンチェック
《マルシェ販売予定》
焼き菓子、布ぞうり、海産物、陶芸品、バック、小物、多肉植物の寄せ植え、花苗、MINORI石けんetc

★趣味や特技を生かした手作りの素敵な作品やスイーツ、農産物等を一緒に販売してくださる方も随時募集しています♪

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

実りの秋です！今年も立派なさつまいもが実りました。最高に甘い品種とされる"紅はるか"と白いお肌が特徴的で甘さもある"シルクスイート"。焼き芋好きの女性にはたまりませんね！秋晴れの空の下、ご家族やご友人とみんなでさつまいも掘りはいかがでしょうか？土の中から大きなさつまいもを掘り上げるその瞬間は、大人も子供も歓声が上がります！笑顔は最高の治療薬。ファームで元気になりましょう♪お芋掘りの後は、お楽しみランチタイム！キッチンスタッフが腕によりをかけて美味しいランチをご用意します。






○開催日　１０月２８日(土)１０時半～　雨天中止
中止の場合11/1(水)13時～さつまいも掘りのみ実施。
○参加費　お一人様・ご家族様 いずれも1000円
＊1000円でさつまいも２種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、ランチ用のお箸とお皿、お椀
○場所：ファーム&ガーデン白岡（白岡市下野田1112-1)

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。ご支援頂いた方には、焼き芋で大人気！紅はるか＆シルクスイート、2月にKUBIREファームの茶豆で仕込んだ米味噌、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、くわちゃん米コシヒカリ新米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。

★Aコース《限定25セット！》
【スペシャルセット　¥15000】
・お芋食べ比べセット3ｋｇ
・KUBIRE茶豆 寒仕込み米味噌1kg
・くわちゃん米コシヒカリ新米10kg
・MINORI冬の石けんセット
【くわちゃん米セット　¥10000】
・お芋食べ比べセット3kg
・くわちゃん米コシヒカリ新米10kg
・MINORI冬の石けんセット
【寒仕込み米味噌セット　¥10000】
・お芋食べ比べセット3kg
・KUBIRE茶豆 寒仕込み米味噌1kg
・MINORI冬の石けんセット

★Bコース　¥5000
《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
※クリスマススワッグ
※クリスマス＆お正月アレンジメント




★Cコース　¥3000
《限定20セット！》
お芋詰め合わせ3kg



★Dコース　¥2000
《限定20セット！》
MINORI冬の石けんセット



KUBIRE体操無料体験会のお知らせ

運動の秋♪各教室でKUBIRE体操体験会を行います！この他の教室でもいつでも1回無料体験することができますので、ぜひお友達などお誘いあわせの上、沢山のご参加お待ちしております！冬に備えた身体作り始めましょう♪

庄和正風館　10/25(水)14:00篠崎、10/31(火)桑原
松伏エローラ　10/27(金)高松
松伏メロディ　10/31(火)柿沼
川間公民館　10/26(木)灘
栗原記念会館　10/27(金)灘、10/31(火)高松
幸手香日向コミセン　11/1(水)樋口
ぐるる宮代　11/27(金)松本
花みずき会館　11/27(金)13:30松本
森下コミセン　10/25(水)野中、10/30(月)樋口
菖蒲あやめ会館　10/26(木)鶴見、11/11(土)神谷
ふれあいプラザ岩槻　10/25(水)柿沼、10/30(月)灘
伊奈県民活動センター　10/31(火)新井
蓮田パルシー　10/26(木)14:00新井、10/27(金)野中

KUBIRE通貨スタート！！

KUBIRE内でのお買い物や講座参加費、地域クーポンご協力店で使える「KUBIRE通貨」がスタートします。100taoは特典付きの紹介カードとしても使用できます。11月より、体操50回参加とウォーキング6ヶ月達成の100円プレゼントは、100taoプレゼントに変更になりますのでご了承ください。今後もより良い形になるよう改善しながら進めていきたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

《KUBIRE通貨tao》
KUBIRE内でのお買い物や講座参加費、地域クーポンご協力店で使えます。100taoは入会時に入会者様にはタオルプレゼント、ご紹介者様には石けんプレゼントの特典付き紹介カードとしても使用できます。
※教室、サークル会費には使用できません。
【100tao】
体操50回、ウォーキング6ヶ月、入会時、チラシ撒き謝礼(30枚)、ファーム作業・会費お手伝いなど謝礼
【500tao】
チラシ撒き謝礼(150枚)など