2023年11月発行 第131号

# 11 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

KUBIREコンサートに出演された方お疲れ様でした！他では味わえない充実感を得られたんじゃないでしょうか？当日参加していただいた皆様ありがとうございました♪楽しんでいただけたと確信しております(^^)人の健康は肉体に病気がない事や心が健やかである事だけじゃなく、それらを統合した「生きがいを持つ事」にあります。(さまざまな研究がそう結論付けてます！)生きがいとは「喜びの共有」です。自分のしている事をコミュニティの仲間達に披露して伝え楽しんでいただき賞賛して頂ける事こそ生きがい作りなのです！皆さんは健康で幸せな人生を歩く一歩を踏み出したわけです。これからもKUBIREコミュニティの中で自分を楽しんでください。←健康自主自律！！
サツマイモ収穫祭楽しかった～(^^)/無農薬餅米を杵と臼でついたつきたて餅も最高でした！食は健康の基本です。国はコオロギ(蛩←恐ろしい虫って書きます)を食べさせようとしています。自分達の食は自分達で守る気持ちと行動が大事になってきます。家庭菜園始めましょう！やり方はファーム&ガーデン白岡で教えてくれます。ぜひ一緒に！
KUBIREはこれからも地域の健康インフラとして頼られる存在で在り続けます♪

### ～双方向コミュニティ～
### KUBIRE ON AIR!!
### 11/20(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
### 12/1(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秋のクラウドファンディング
沢山のお申込みありがとうございました。
ご支援心より感謝申し上げます。
頂いた支援金は農セラピーの活動に使わせて頂きます。

### TEATE教室

日時：11/30(木)10:30～12:00
会場：春日部キューブ
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！

### AYUMI教室

ZOOMでも参加できます！

**今年最後の終活講座！大切な資産を守るために…**
**上手に引き継ぐために…　今からできることを学びませんか？**

日時：11/29(水)13:30～15:00
場所：カルスタすぎと集会室
（住所：杉戸町大島477-8）
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。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。是非、お話しを聞きにいらしてくださいね。



**自分らしい生き方を見つける♪価値観＆こだま講座**

日時：12/6(水)13:15～14:45
会場：ふれあいプラザいわつき
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り、自分だけの基準をもって、悩まず迷わず自分らしく快適な毎日を過ごすコツを見つけましょう。



**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


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♪　ファーム＆ガーデン白岡

2023年10月28日土曜日さつまいも収穫祭を開催しました！
早朝に局地的な雷雨発生で、矢野先生の雨男ぶりを発揮することから始まった一日。予定時間を1時間遅らせて開催された収穫祭は・・・見事大成功!!抜けるような青空の下でたくさんの笑顔に出会えました。大きなお芋を掘り上げると歓声が上がり、子供も大人も満足気な笑顔(^^)傷つけずに掘り上げる難しさを体験しながら、大人の方が夢中になってお芋掘りは進みます♪

【裏方では】
お芋掘りの間にファームの吉澤さん、ももちゃんは釜戸に火を起こし煙にまかれながらお芋や餅米を蒸したり、豚汁鍋の火加減を薪で調整してくださっています。キッチン担当のイントラは食材を切ったり下ごしらえに追われながら着々とお料理を仕上げていきます。時間との戦い！

さて、芋掘りを終え額に汗して中庭に戻れば、今度はランチタイム♪朝から腕によりをかけて作った美味しそうなお芋料理がテーブルに並んでます！今回は松本イントラがキッチンの総指揮でした。メインの豚汁の味付けは!?子供達がお代わりに来る姿を見れば一目瞭然。ほんと美味しかったわ～♪
目玉イベントのお餅つきでは、先生の鍛え上げられた筋肉が大活躍❗先生の見せ場です！

【裏方では】
みんながお腹を満たしている間、畑担当のイントラがビニールハウスで大量のお芋の仕分け、お土産の準備と休む間もなく働いています。
みんなが楽しんでる様子をカメラで切り取ってくれるのが高松イントラ。一日の思い出がたくさん詰まったアルバムは宝物です。

【番外編】
収穫祭は一日限りのイベントですが、さつまいもができるまでには色々と苦労もつきものです。
6月の植え付けから始まり、夏の暑さの中で草取りやつる返しの農作業。日中のうだるような暑さを避けて、早朝や夕方にファーム応援隊が頑張って手入れをしてくれたその成果が秋に大きな実りとなってくれます。たくさんの人の手が関わることで立派に実るファームの野菜たち。食べることから、育てる側へ。知れば知るほど食への興味が湧いてきます。
















### 表情筋トレーニング講座

年齢とともに顔がなんだかたるんできたかも……とあきらめていませんか？お顔の筋肉もトレーニングすることで、上手に動くようになり引き締まります。表情筋を意識して動かし、素敵な笑顔を目指して取り組んでみませんか？



日時：11/29(水)13:15～14:45
場所：春日部キューブ　会議室5
参加費：1000円
講師：灘 夏実




### 12月ミニコンサートのお知らせ♪

各地を巡るミニイベント🎵
オカリナ・フルート・フラ・手話歌・お楽しみ抽選会を開催します(^^)忙しい日常が心穏やかになるひとときを一緒に過ごしませんか♪皆さまのご参加お待ちしております！

日時：12/12(火) 13:30～15:30
会場：松伏町多世代交流学習館メロディ
(松伏町上赤岩1253)



