2024年7月発行 第139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

早くも熱中症に警戒しなくてはなりません。今年はここ10年で一番暑い年になるとの予報です(汗)熱中症予防には①水分補給②呼吸③循環④食事
①水分補給はオシッコの色がなくなってまとまった量が出るくらい水を飲みましょう。運動して汗をかくことも大事です。体温調節が上手くなります。
②呼吸は吐くことが大事なので肋骨にある吐く筋肉を鍛える事と肋骨と背骨の動きを柔軟にしましょう。
マスクは呼吸を妨害し酸素ではなく二酸化炭素を吸ってしまうので脳の働きにも悪い影響が出るだけでなく、表情筋を使わないのでコミュニケーション能力が下がって(声も出せなくなる！=呼吸不全→脳機能低下)人間関係のトラブルを起こします。
③循環は身体中にある37兆個ある細胞に水と酸素と栄養を届け命を守る大事な機能です。足の指を使って歩きましょう！
④食事はタンパク質が不足すると体内に水を蓄えておく事ができなくなるので卵、お肉、お魚、大豆をよく食べることとお米を食べてエネルギーをしっかり補給しましょう。塩分控えめはやめてください！汗でミネラルが出ていってしまう上に塩分控えめをしてしまうと塩分が足りなくなり生命活動が危機に陥ります。天然塩がオススメです。
以上の事をよく理解して実践する事で熱中症予防になるので毎日やって下さい(^^)

会員様向け限定ライブ配信

KUBIREオープン会議
毎月第1金曜日
8/2(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♪

どなたでもOK！公開ライブ配信

朝活KUBIRE体操
毎週水曜日9:45配信

朝の15分♪女性のための予防美容体操＆セルフケア

健康仕掛け人チャンネル
毎週月曜日20:30配信

矢野先生が健康知識やセルフ整体をお伝えします！

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夏季休暇　8/11(日)～8/18(日) 全教室お休みさせて頂きます。

お休み中はオンライ教室の録画をぜひご利用ください！
オンライン教室は月払い会員さんは無料でご利用頂けます。ご登録はスタッフにお尋ねください。

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メールで中止のご連絡をします。
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。

パーソナル教室

リニューアル！パーソナル教室

パーソナル教室が9月から体操とケアの両方楽しんでいただけるようにリニューアルします。従来通り理解を深めてもらえるよう少人数で行います。ぜひご参加ください。※月会費を納めてくださってる会員さんは無料です。

《日時》9/13（金）10:00～11:30大利根アスタホール　《テーマ》股関節を守る体操とケア
① 10:00～10:40　パーソナル体操（講師：新井有美）
② 10:50～11:30　パーソナルケア（講師：矢野剛敏）

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

AYUMI教室




"みんなちがうからおもしろい～カラフルで自由なカラペハリエの世界を楽しみながらオリジナル缶バッチを作ろう～"

日時：7/31(水)13:30～15:00
会場：蓮田ハストピア
(蓮田市閏戸2343-2)
講師：カラペハリエオーガナイザー
中馬麻里




カラペ（手作りの色紙）を使いハリエをしていきます。白紙に［色］や［もよう］を自由につけた紙（カラペ）正解もなければ上手い下手もない。小さな子どもからお年寄りまで誰でも作れるカラペは［個性］そのもの。［色］はこころの全体を使う表現活動。だからありのままの自分とつながれる。作った［カラペ］はみんなでシェア。誰かの［カラペ］でハリエを作る。自分の［カラペ］が誰かの作品に使われる。だから、人と繋がれる。今回はそんなカラペが出来るまでのデモンストレーションと実際にカラペを使って缶バッチ作りをします。夏休みのお子さんやお孫さんも一緒に参加できます！

2024年4月相続登記が義務化！手続きは3年以内のリミット付きです

日時：9/5(木)13:30～15:00
会場：春日部キューブ　会議室1
(春日部市南1-1-7 駅近)
講師：友野会計事務所
税理士　友野行晴



いつかやれば…と故人名義の不動産をそのままにしていませんか？法律が制定され、放置していると罰金が課せられます。私たちはどう対処したら良いのか？現場ではどんな問題が起きているのか？いずれ必ずやらなければならない相続登記についての予備知識のためにも、この機会にぜひご参加ください。個別質問にも簡単アドバイスをいただく時間を設けています。2024年開催の終活講座は今回が最後となります。たくさんの方のご参加をお待ちいたしております。

【各地を巡るミニイベント♪ 7月のご案内】

《ミニコンサート》
☆7/23(火)13:30～15:30
☆鷲宮西コミセンおおとり(久喜市中妻785-2)
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♪

☆フラダンス体験講座☆参加者募集♪

フラダンスってどんなもの？フラの成り立ちなど基本的な知識を知り、簡単なステップとハンドモーションを練習し、曲の説明を聞いて、実際に動いてみましょう。《その時間を楽しむ♪》がテーマ。一回完結の体験講座です。パウスカートや髪飾りの無料貸し出しがありますので、フラガール気分を味わって日常からの解放を体験してみてください♪
★7/13(土)12:40～14:10
★場所：カルスタ杉戸スタジオ1
（杉戸町大字大島477-8）
★7/17(水)13:10～14:40
★場所：ココティすぎと多目的室2のA
（杉戸町杉戸3丁目9-10）
電車の場合、東武スカイツリーライン「東武動物公園駅」東口より徒歩5分
★参加費　1000円
★講師　神谷充代



《マルシェ＆ワークショップ》
☆7/30(火)13:30～15:30
☆蓮田市総合文化会館ハストピア
(蓮田市大字閏戸2343-2)
☆参加費無料　☆申込不要




《ワークショップ》
★スマホサポート講座
TSメール、YouTube、Facebook、LINEなどの使い方や質問にお応えします。
《マルシェ販売予定》
★幸手の松田さん家の 生で食べられる絶品トウモロコシ
★岡田知子さん
多肉植物の寄せ植え、デコパージュ作品、押し花小物
★手しごとサークル さくりさん
布ぞうり、クラフトバッグ、編み物(帽子、小物)、ポーチ他
★学びっ人村さん
陶芸品（黒幻焼他）、海産物（わかめ、削り節他）
★神谷充代インストラクター
お花飾りのティッシュケース、女優鏡
★松本孝枝インストラクター
薬膳おやつ
★MINORI石けん



