2024年9月発行 第140号

9 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

9月は日本マスターズがあるので長崎に行って来ます！去年は組手でしたが今年は形で出場です♪この前の関東マスターズでは惜しくも3位逃しましたが形は関東が強いので上位に食い込めたらなぁと思ってます(甘くないw)
暑さ寒さも彼岸までと言いますが、暑さは落ち着いて来た様ですが油断は禁物！これからの時期は夏の疲れが出て体調を崩しがちになるので注意！特に食生活が蕎麦とかうどんとか素麺とかに偏っていた人やカキ氷やスイカや桃みたいな水っぽいものばかり食べていた人は、体力と胃腸の働きが落ちて免疫力が低下して風邪など引きやすくなっているので①お風呂で身体を温める②具だくさん味噌汁で胃腸を温める③KUBIRE体操で筋肉つける！④ウオーキングで汗をかくを心がけましょう(^^)特に食事はタンパク質(卵、赤身のお肉や青身の魚、豆類)を1日体重の1000分の1以上を目安に食べましょう♪体重50kの人は50g=お肉やお魚なら250g。卵なら7個。木綿豆腐なら700g！上手に組み合わせて食べる様にしましょうね♪
10月からワク◯ンの定期接種が始まる様ですがいつも言っている様に大事な事は自然免疫を高める事！普段からの呼吸・運動・食生活・睡眠に加えて毎日を仲間や友達と一緒に楽しく過ごす♪これが一番大事な事なのです(^^)KUBIREには全部揃っているので今年の後半も一緒に楽しみましょう♪仲間は多い方がいいのでぜひお友達を紹介してね♪

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
10/4(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♪

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

TEATE教室

日時：9/18(水)10:30～12:00
会場：キャッスルきさい
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！

クローバー農園さん(幸手)シャインマスカット販売！

有機で作ったシャインマスカット！！大粒でぱりっとした食感と、口いっぱいに広がる芳醇なマスカット香。とにかく甘いことから、世代を問わず愛されているシャインマスカット。今年は、クローバー初めてのopen販売になります！！愛情たっぷりに作っておりますが、たまに種が入っていることもあります。今年は感謝を込めて、スーパーより格安の100グラム300円にて販売します。※土曜カルスタ教室で販売予定。





☆フラ基礎クラス新規募集☆

5年ぶりに新しいクラスを作ります。少人数で行うので、初めてのかた向けです。ゆっくりのんびりフラに親しんで行きましょう♪
★日時：9/30(月)10:00～11:30
★場所：ココティ杉戸　多目的室2A
★持ち物：パウスカート(貸し出しあり)、飲み物
筆記用具、汗拭きタオルなど
★参加費：1200円
★講師：神谷みちよ

～今後の予定～
10/7•10/28•11/11•11/25
時間•場所全て9/30と同じ

パーソナル教室

KUBIRE体操とケアを少人数で楽しんでいただける教室です。前半で体を動かし、後半はセルフケアや整体で体を整えましょう。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：10/11（金）10:00～11:30　場所：川間公民館 《テーマ》
前半体操　10:00～10:40　講師：新井有美　　股関節を守る体操とケア
後半ケア　10:50～11:30　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

各地を巡るミニイベント♪ 10月のご案内

【マルシェ＆ワークショップ】
☆日時：10/1(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）
☆参加費無料
☆申込不要



《マルシェ販売予定》
★会員さんのハンドメイド小物、アクセサリー
100%米粉パンetc.
★桑原インストラクターのお米
★松本インストラクターの薬膳おやつ
★MINORI石けん



『桑原インストラクターより』
今年の春から法人農家さんに就職した長男那拓。米農家としての更なるノウハウを勉強しながら、我が家のイチ押しコシヒカリを丹精込めて育てました～。昨年に比べて『イネカメムシ』が発生(涙)。我が家初イネカメムシ防除の対策をさせて頂きました。
【カメムシ薬】♣キラップ♣スタークル豆粒
どちらも効果が14日間ほど残ります。我が家の田んぼでは、稲刈り32日前、26日前に散布させて頂きました。昨年に引き続き７月には有機肥料の追肥を丁寧に施し、食味の良いお米です。高温障害による『乳白米』が極力少なく、透明度の高い米粒をどうぞご賞味ください。

☆ご質問、ご注文は
「くわちゃん手作り米LINE公式アカウント」
よりお問い合わせください→



《ワークショップ》
[スマホサポート講座]
スマホの苦手意識を減らして、もっと便利に使えるようにサポートします！皆さんの疑問やお悩みを聞かせてください(^^♪

★通信料の目安
→5ギガ990円～5500円くらいと幅があります。
★動画を見るにはWi-Fiがなくてはダメ？
→利用する人数が少ない家庭では、Wi-Fiの契約をするより通信量(ギガ)を増やした方がお得です。
★スマホとラクラクホンの違いは？
→ラクラクホンはガラケーの延長のような感覚で「電話とメールしか使わない」という方に向いていますが、スマホの方が便利な機能やアプリが利用できて慣れると操作もしやすいです。
★1ギガで出来ることはどのくらい？
ウェブページ閲覧　約500～1000ページ
動画視聴　約1時間（標準画質）
SNS利用　約5～6時間（テキストと画像中心）

[アロマで体質診断♪サードメディスンチェック]
8本の香りを好きな順番に並べるだけで、今のご自身の心と体の状態がわかります。自分に合ったアロマや健康法食事などもアドバイスさせていただきます。





足裏リフレクソロジー講座

足裏リフレクソロジー講座を受けてみませんか？
どんな薬も残念ながら副作用があります。リフレクソロジーは副作用もなく、足裏をほぐすことで血液の流れや代謝が良くなり、その人が本来持っている自然治癒力が引き出され病気を未然に防ぐ効果があります。
今回のテーマは「デトックス」 身体の掃除をしてより健康な毎日を過ごしませんか？

○森下コミセン
9/18（水）13:20～14:45
9/25（水）13:20～14:45
○正風館（おさらい会）
9/30（月）10:00～11:20
※初めての方も受付できます
○蓮田ハストピア（多目的室）
10/7（月）10:00～11:20
10/18（金）13:20～14:45





☆参加費：1500円（ミニオイル付き）
2回目の方 500円
☆講師：野中礼菜

オリジナル韓方茶作り体験講座

心と体に向き合い、自分の好みにあったアジアのハーブティーを見つけてみませんか？
体調・体質に合った茶葉を取り入れることでセルフメンテナンスが出来る韓方茶。韓方茶の魅力や効能、おすすめの茶葉、身近な葉を使ったお茶の作り方をご紹介します。試飲をしながらオリジナルブレンドを考え、袋詰めしてお持ち帰りいただきます。飲みやすく気軽に試せる「オリジナル韓方茶作り」各地で行います。是非ご参加お待ちしています。

＜講座内容＞
・カウンセリング…お好みや体質チェックリストに合ったお茶をご提案
・テイスティング…単一品種のお茶の味や香りをご確認いただきます
・ブレンド…お好みの3種の茶葉を使用したブレンドティー作り
・ラッピング…ブレンドティーをお持ち帰り



☆参加費：1500円
☆講師：灘夏実