2024年11月発行 第142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

最近は果物酢を炭酸水で割って飲むのがマイブームです♪皆さんのマイブームは何ですか？ここ数年筋トレしてるので体力が20代並になってます。(これで目も良くなってくれれば良いんですがw)皆さんのマイブームにスクワットはいかがですか？最近の研究でシミ対策には下半身の筋トレが有効と発表されました！筋肉からはマイオカインという物質が出ていることが分かっています。そのマイオカインがシミに効くんです！他にも抗炎症作用・骨粗鬆症・認知症などにも効くといいます。外から化粧水や美容液なんか入れてもしょせんは角質層(死んだ細胞の集まり)にしか届きません。シミは皮フの基底層で出来ます。基底層に化粧水や美容液は届きません。シミ対策にはスクワット！本気でシミ対策したい人はスクワット！１日30回のスクワット！！

KUBIREオープン会議
毎月第1金曜日
12/6(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体験会のお知らせ

★蓮田ハストピア
11/14(木)14:00　新井
★庄和社会福祉センター
11/26(火)10:00　桑原
11/27(水)14:00　篠崎

沢山のご参加お待ちしてます！

上尾新教室スタート！



インストラクター見習いの谷口知美です。KUBIREに携わらせていただき早い事に1年と4ヶ月が経ちました。あっという間の日々でしたが、皆さんと楽しく体操をさせていただいている内に少しづつ自分の身体の変化を感じ、KUBIREの素晴らしさを実感しています。まだまだ不慣れで頼りない私ですが、12月から上尾の教室を任せていただける事になりました！不安なところもたくさんありますが頑張って盛り上げていきますのでどうぞよろしくお願いいたします！

場所:あげお富士住建ホール（上尾市文化センター）
上尾市二ツ宮７５０
現時点では202集会室での体操がメインになっております。

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

パーソナル教室

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：12/13(金)10:00～11:30　場所：カルスタすぎと　集会室1.2
前半体操　10:00～10:40　講師：新井有美　《テーマ》
後半ケア　10:50～11:30　講師：矢野剛敏　股関節を守る体操とケア

TEATE教室

日時：11/14(木)10:30～12:00
会場：大利根アスタホール
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

AYUMI×KUBIRE ON AIR 薬剤師沖原先生に聞く♪薬の上手な使い方

日時：11/27(水)13:15～14:45
会場：森下コミセン
(久喜市菖蒲町下栢間5495-2)
講師：薬剤師 沖原雄

いつも使っている薬の不安や疑問、薬の上手な使い方や減らし方など、皆さまの質問にお応えします。事前に質問を募集してオンラインでも配信します♪

風水の基礎講座

日時：12/11(水)13:15～14:45
会場：ふれあいプラザいわつき
(さいたま市岩槻区東岩槻6-6)
講師：久田富士子（岩槻会員）

『風水』という言葉は皆さん聞いたことがあるかと思います。今回の講座では、家で役立つ事柄も含めて風水の基となっている考え等をお伝えしていきます。興味のある方はどうぞ。

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

2024年さつまいも収穫祭後記

どんよりとした曇り空の下でのスタートでしたが、気になる程の雨も降らず無事にイベント開催できました。KUBIRE会員さんとそのご家族、ボランティアの学生さん、矢野先生の空手教室の皆さん、総勢27家族59人が参加した今回の収穫祭。スタッフ13人は畑チームとキッチンチームに分かれてお出迎えです♪

『参加された方の感想』

「豚汁、お漬物、おかずもみんな美味しかったー！」・・・たっぷりの野菜を入れて作る豚汁と漬け物は家庭ではなかなか出せない味わいに♡♡♡ 普段は味噌汁を残してしまう子供達も収穫祭ではお代わりしてくれます♪

「自然に触れてゆっくりおしゃべりしながらお食事ができるのは気持ちいいわ！また来るね」・・・初めて参加してくださった方は満面の笑みで話してくださいました。広々とした芝生は本当に気持ちが良いです。次回は裸足になってアーシングしてみてほしいです♪

「ボランティアのみんなとも仲良くできて楽しかった！」・・・5人の高校生&大学生ボランティアの男の子達。実に気持ちのいい素直な良い子ばかりが集まってくれました♪芋掘りや餅つきでも大活躍！来年もまた来てね♪

☆自然の中でのさつまいも掘りは土や虫と触れ合えてとても楽しかったです。食の細い娘がおかわりに並ぶ姿を見れて嬉しく思いました。美味しいお食事までご馳走様でした。
☆昨年も参加してお料理の美味しさばかりが印象に残っていて、今年も期待通りの美味しさでした。スタッフの皆様に感謝です。高学年女子の土いじりが、1年ぶりのお芋掘りでしか体験出来ていことに気がつきました。虫が一層嫌いになっていたりと、あまりにも自然と接していない生活に、親としても少し問題を感じてしまいました。いい機会をいただき、ありがとうございます。
☆土の中から次々に見つかるお芋に大興奮の子供達でした。
夢中になって掘った後のお昼ご飯もとても美味しく、自分達がついたお餅を食べられた事もとても嬉しかったようです。また来年も行きたい！と話しています。楽しい時間をありがとうございました！
☆普段土に触れる機会が無いので子供たちが夢中でお芋を宝探しのように掘っている姿を楽しく見させて頂きました。お芋を喜び沢山に両手に抱えている姿はとてもいい思い出になりました。

皆さま素晴らしい感想をありがとうございました！子供達にとっては貴重な体験学習になりますね。また次回もご参加ください(^^♪








「ファームの食卓」11月１日オープン！

ファーム＆ガーデン白岡の直営カフェです。鉄道博物館から歩いて約10分。ファームの自然農法のお野菜を中心としたお惣菜カフェです。モーニング、ランチと惣菜テイクアウトを提供しております。
11月のお食事は、「メンタルケアは食事から」を提唱されている精神科医奥平智之先生の著者から、メンタルケアに役立つ食材を盛り込んだメニューになっています。






住所：さいたま市大宮区大成町2-175-5
日・木曜日定休　10-17時営業　☎0486-63-1520
https://www.farm-no-shokutaku.com/
ランチは数に限りがありますので、営業時間内にご予約頂けると助かります。

各地を巡るミニイベント♪ 12月のご案内

一年を通して各地を巡らせていただいたミニコンサート、ラストは幸手北公民館です。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。皆さまのご参加をお待ちしてます！

《ミニコンサート》
☆日時：12/17（火）13:30～15:30
☆ 場所：幸手北公民館（ホール）
幸手市大字内国府間867





【KUBIREコンサートIN 蓮田ハストピア】のご案内

会員の皆さまへの日頃の感謝の気持ちを込めて、KUBIREコンサートを開催いたします。心に響く音楽と華やかなフラで秋の一日を楽しんでいただけたら嬉しいです。どなたでも無料でご参加いただけますので、休会中の方やKUBIREをまだ知らないお友達もぜひご一緒にいらしてみて下さい。

日時：11/20(水)　場所：蓮田市総合文化会館ハストピア
（蓮田市大字閏戸2343-2）

《マルシェ》
◎一部　11:30～12:45
◎二部　15:30～16:00
※コンサート開始前と終了後に開催します
※蓮の葉ロビーでの飲食が可能です

《コンサート》
受付開場　12:30
コンサート13:00～15:30
※予定時間は進行状況により前後することもありますのでご了承下さい

《申込》不要　《参加費》無料