2025年7月発行 第150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

宮古島行ってきました！いい所ですね～。海と空の青がとっても綺麗で落ち着く色。僕のイメージカラーは赤でしたがこれからはマリンブルーです(笑)島時間って言うんですか？自分中心でのんびりな感じで、いつもそれほど忙しくしているわけではないんですが、それでも何か生き急いでいる事に気付かされました(ウミガメにw)波のリズムに同期して腹側副交感神経にリードされる日々は、いかにいつも周りを見ていないかを知る事ができる貴重な体験でした。綺麗な砂浜を素足で歩くと足の裏から砂と海水の感覚が伝わって来て(時々サンゴを踏むから痛いw)しっかり一歩一歩歩くを実感できて脳が覚醒する感覚を味わいました。やっぱり脳は歩く事で活性化するんですね。今はネットでいくらでも情報が入って来ます。知識としては知っていることでも実際に観て触って感じてみなければ本当に知っている事にはなりません。やってみましょう！体験してみましょう！それこそが人間が成長する唯一の方法なんだから。







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
8/1(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♪

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　8/10(日)～8/17(日) 全教室お休みさせて頂きます

お休み中はオンライン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。利用方法はスタッフにお尋ねください。

AYUMI教室　薬剤師沖原先生に聞く♪薬の上手な付き合い方

日時：7/14(月)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：薬剤師 沖原雄
　　帝京平成大学 坂本聖奈

風邪の時にネギを首に巻く！？緑の鼻水は細菌感染の証拠！？…昔ながらの健康術は本当に効く？シュールで楽しい民間療法を、笑いと驚きとともに現代医学がやさしく解きほぐします。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、皆さまの質問にもお応えします♪

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

少人数でゆったり楽しむ「KUBIRE体操とセルフケア」の教室を開催します！前半は首や肩甲骨まわりをスッキリさせる体操、後半はじっくり自分と向き合うセルフケア。ぜひご参加ください♪

《日時》9/12（金）10:00～11:30　《場所》杉戸西公民館 研修室
① 10:00～10:40　パーソナル体操（講師：新井有美）《テーマ》
② 10:50～11:30　パーソナルケア（講師：矢野剛敏）首と肩甲骨の体操とケア

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

2025じゃがいも収穫祭

6/14(土)関東梅雨入り直後になってしまった今年の収穫祭
雨なのか曇りなのか、微妙なお天気の中でしたが皆さん集まってくださり、総勢75人の収穫祭となりました。そろそろ始まるよ！って時にザーッと降り出す大粒の雨、、全員テントで雨宿り。
例年雨予報でも何とか実施にこぎつけてきたので、きっと今年も何とかなるよね！と、楽観的に考えていたら雨が上がってくれました。
土は雨で重たくなっていたので、じゃがいも掘りには一苦労しましたが、大きなじゃがいもがごろごろ出てきて大豊作です！広い畑に響く子供達の歓声♪今年もボランティアの若い力も頼りにしながら無事に掘り上げました。
庭の方ではキッチンスタッフが腕によりをかけた料理が並んでます。釜戸で作った大量の豚汁はお野菜たっぷりでとっても美味しいんです！
さらに高校生起業家 松田君とそのお仲間がベビーカステラの屋台を出店！彼らは収穫祭の様子をビデオ撮影してPVも作ってくれることになっています。
あいにくのお天気でプール遊びは叶わなかったけれど、畑で体動かして、美味しい食事と楽しい会話できっと皆さまご満足いただけたことでしょう♪また秋の収穫祭でお会いしましょうね。














秋はさつまいも収穫祭
沢山のご参加お待ちしてます♪

【秋田こまち ご予約受付のご案内】

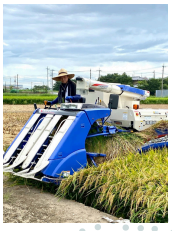
『くわちゃん手作り米』お馴染みの米作りファーマー桑原那拓が丹精込めて作った『秋田こまち』のご予約受付を開始いたします。我が家で作付けした今年1番手の新米です。
★尚ご注文頂いた分しか在庫は持ちません。
ご希望の方はお早めにご予約ください。

•収穫時期：今年8月中旬予定
•品種：秋田こまち
•販売価格：決まり次第ご連絡いたします。
•ご予約方法：下記の【LINE公式アカウント】にご登録のうえ、トーク画面より「予約希望」とお知らせください。ご登録いただいた方には、販売情報を優先的にご案内いたします。どうぞよろしくお願いいたします！

ご注文お問い合わせはこちら→



くわちゃん手作り米
ぜひご覧ください



ファーム&ガーデンの野菜とお惣菜の販売

体操が終わり次第、11時30分頃より、無農薬無化学肥料の野菜と体に優しい食材を使用した惣菜等を販売致します。

☆日時: 7月12日(土) 教室終了後 11:30頃～
☆場所: カルスタ杉戸






不要なガーデンテーブルとイスありませんか？
皆様やお知り合いのお宅で不用となった外用の庭に置くテーブルやイスがあれば、お知らせくださるとありがたいです。ファームの庭に置かせて頂けたらと思います。お宅まで軽トラで取りに行かせて頂きます。下記のところまでご一報下さい。
どうぞよろしくお願いします。
ファーム＆ガーデン白岡
吉澤 08048801311