2026年3月発行 第157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

花粉症の症状は花粉へのアレルギー反応だけでなく、季節の変わり目に起こる自律神経の変化も関係しています。冬から春にかけては副交感神経が優位になりやすく、この働きは体を休ませる一方で、涙や鼻水、痰、唾液、胃酸などの分泌を増やします。そのため、花粉による刺激に対して症状が強く現れやすくなります。
予防と症状の軽減には、自律神経を整える生活習慣が重要です。適度な運動や十分な睡眠、規則正しい生活は自律神経のバランスを保つ助けになります。青竹踏みのように足裏を刺激する習慣も交感神経を刺激して副交感神経の働きを抑えてくれるので毎日やりましょう！また、副交感神経が優位な時期は食欲が増しやすいため、腹八分目を心がけることで体重増加を防ぎ、気道への負担軽減や喘息予防にもつながります。
栄養面では、免疫機能の調整に関わるビタミンD、炎症を抑える働きのあるビタミンC、粘膜の健康を保つビタミンAや亜鉛が重要です。生活習慣と栄養の両面から体を整えることが、花粉症の症状対策に役立ちます。

KUBIREオープン会議
毎月第1金曜日
4/3(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体操無料体験会

正風館　3/23(火)10:00桑原
　　3/24(水)14:00篠崎

ご紹介カードご利用ください♪
入会時に入会者様にはKIBIREタオルプレゼント！ご紹介者様には石けんプレゼント！

AYUMI教室

今の自分にちょうどいい服選び♪骨格診断講座

日時：3/30(月)13:15～14:45
会場：春日部キューブ
住所：春日部市南1-1-7
講師：信海茉美
　ビリーブカラーオフィス主宰

骨格診断とは、体の骨組みや肉のつき方を見て、「どんな服なら楽で、きれいに見えるか」を知るための考え方です。人の体は大きく「ストレート」「ウェーブ」「ナチュラル」の3つに分かれ、それぞれ似合う服の形が違います。流行や若作りではなく、今の自分にちょうどいい服選びをお伝えします♪

終活準備始めてますか？相続と遺言は早めの対策が吉☆終活講座

日時：4/9(木)13:30～15:00
会場：上尾富士住建ホール
　505会議室
住所：上尾市二ツ宮750
講師：友野会計事務所
　税理士 友野行晴

「親の想いを次世代につなげ財産を守ること」をモットーに活動されている友野会計事務所の所長さんから相続の基本やアドバイスをいただきます。是非、お話しを聞きにいらしてください。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。

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

@KUBIRE2020
Instagram フォロー お願いします！

KUBIRE体操 Official account
LINE
KUBIRE LINE公式アカウント

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！今月のテーマは『片足立ち』。前半は「上手に立つための体操のコツ」、後半は「セルフケアと片足立ちの意義」を学びます。
◆日時：4月10日（金）10:00～11:30
◆場所：カルスタすぎと　集会室1.2
《タイムスケジュール》
10:00～10:40　KUBIRE体操（講師：新井有美）
10:50～11:30　セルフケア（講師：矢野剛敏）
※月会費をお支払いいただいている会員様は参加無料です。

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

KUBIREフェスタ2026 開催のご案内



日時：4/16(木)12:20～15:30(予定)　開場12:00
場所：春日部キューブコンベンションホール
　　春日部駅西口より徒歩5分（春日部市南1-1-7）

4/16(木)春日部キューブにて、KUBIRE最大のイベント「KUBIREフェスタ2026」を開催いたします。今回の特別ゲストはエイサー！沖縄を代表する創作エイサー団体「琉球國祭り太鼓」が出演します。沖縄の伝統芸能エイサーをベースに、力強い太鼓の響きと躍動感あふれる演舞で会場を一気に盛り上げます。身体の奥まで響くリズムと迫力あるステージを、ぜひご体感ください。KUBIREオリジナル『一花』は、一つ一つの動きが女性の健康と美容を考えて作られたカラテビクスです。皆さんで一緒に体操しましょう。そのほか、オカリナ・フラ・空手・手話歌・歌声・抽選会など、今年も盛りだくさんの内容で開催いたします。ステージもマルシェも楽しめる、年に一度の特別な時間。皆様のご参加を心よりお待ちしております。

KARATEビクス　一花

動画に合わせて
やってみましょう♪



スペシャルゲスト！『琉球國祭り太鼓』





『琉球國祭り太鼓』は、沖縄の伝統芸能エイサーをベースに、空手の型を取り入れた独自の振り付けとダイナミックなバチさばきが特徴の創作エイサー団体です1982年に沖縄市泡瀬を中心とした若者たちによって結成されて以来、沖縄が大切にしてきた「迎恩」の心を、太鼓の響きに乗せて届けてきました。
埼玉支部は、先輩たちが大切に繋いでくださった歩みと、多くのお客様の温かい応援に支えられ2026年4月をもって結成20周年という大きな節目を迎えます。これからも飛躍していけるよう頑張っていきますので、応援よろしくお願い致します！5月24日(日)には関東地区全支部が参加する公演「みるく世(ゆ)～」も開催が決定しております。イベント当日にチラシをお持ちいたしますので、気になる方はぜひお手に取ってご覧ください。

《マルシェも同時開催》今回も魅力的な出店者が多数参加します♪

《地域クーポンご協力店舗様》

☆なちゅらるランチ部屋
　軽食、パン、お菓子
☆ブルトン
　自家製ドリンク、コーヒー





『地域クーポン券』が使えます♪当日、地域クーポンプレゼントメール送信日と名前を名簿にご記入ください。

《外部店者様》

・料理設計（パン、お菓子）
・杉戸いちご農園（いちご）





《KUBIREスタッフ》

・松のお花やさん
・からだ元気・薬膳おやつ(焼き菓子など)
・MINORI 石けん

《KUBIRE会員様》

・上野やよい（パッチワーク）
・小山喜代子（パッチワークバッグ・小物・マット入れ）
・なちゅりらパン工房（お米のパン）
・Chalienir（アクセサリー／GALAXYアートワークショップ）
・手あそび工房（布ぞうり・クラフト・編み物小物など）
・知子＆ゆうこ（多肉寄せ植え・小物雑貨・ステンシル洋服）
・そらの会（脳トレパズル／花）
・布ぞうりサークル「さくり春」（布ぞうり•小物）
・めだかの学校（パン・雑貨）
・瀬崎みどり（プリザーブドフラワーアレンジメント）
・田中真奈美（水引小物、アクセサリー）
・ファーム＆ガーデン白岡（お弁当、野菜等）







《フラサークルオヒア》

年数が経ち、より成熟したフラを表現できるようになって来ました。呼吸を合わせて練習し、クラス一体となって踊る楽しさを感じます。介護施設にボランティアで伺い、趣味を社会貢献に活かすのも喜びに繋がります♪



《手話歌サークル ピース☆サイン》

昭和の名曲♪365歩のマーチに手話を付けましたサビの部分だけでも一緒に手と体を動かしてみてくださいね
╰(*´︶`*)╯♡



《オカリナサークルたお》

やさしく温かな音色が魅力のオカリナを、みんなで心を合わせて演奏しています。音を重ねる楽しさを感じてもらえたら嬉しいです。

