

お元気ですか？ココロとカラダ

特定非営利法人 日本 YOGA 連盟 (内閣府認証 府国生 900 号)

<http://www.npo-yoga.com/>

2014

上半期

Vol.

2

ロコモケアメイト養成講座スタート

7月に出版された「ロコモ予防ヨガ体操」の本をテキストとして国民の健康サポートをする新たな活動が開始されます！

厚生労働省は、超高齢化社会の喫緊の課題として介護予防に力を入れています。それと連動して連盟は地域に「ロコモケアメイト」を育成し、ロコモティブシンドローム予防の認識を広めていく活動を実施します。

理事長が書いた本をテキストにして、東京、大阪、名古屋、九州、東北、と初回講座が行われますが、この初回講座に参加した人は、ロコモケアメイトとして同様に講座を展開していきます。

これらの講座はすべて連盟主催の事業になりますが、収入は講師の活動資金となります。

【 ロコモケアメイト養成講座の予定 】

◆東京開催

開催日 7月30日、31日

場所：沖ヨガスタジオ(東中野)

◆大阪開催

開催日 10月4日

場所：東大阪市民会館

参加費：4000円

お問い合わせ：日本ヨガ連盟事務局

※初回講座はどなたでも受講可能です。

詳細はホームページなどでご確認下さい。

NPO法人日本YOGA連盟理事長 宇部実智子先生の著書
ロコモ予防トレーニングとヨガの呼吸法を組み合わせた
『ロコモ予防ヨガ体操』が
2014年7月上旬に、日貿出版社より刊行されます！



100歳まで動ける体を
手に入れよう！

ロコモ予防ヨガ体操

著者：宇部実智子

イラスト：星月翠子

四六・堂敷/95頁(オールカラー)

定価：本体価格1200円＋税

●川内潤子(岡山県立総合医療センター)・長田友徳(神戸市立中央市民病院)・藤村泰典(奈良県立医科大学)より推薦をいただきました。

「ロコモ(ロコモティブシンドローム)」とは、骨・関節・筋肉など運動器の過剰な負担により、将来的にも介護状態になるリスクの高い状態をいいます。本書では、ロコモ予防のための簡単なエクササイズを、イラストで分かりやすく紹介。終了し終わったあとも読むのもおすすめです。是非、ご一読いただければ幸いです。

<<注意>>本の販売はしていません。

クアオルト推進部の活動報告

調査研究事業として、昨年度芽がでたクアオルト推進活動は、今年 4/30～5/1 の上山市での合宿で、本格的にスタートしました。上山市のドイツミュンヘン大学認定のウォーキングコースでは、ガイド関係者がヨガを体験することで、ウォーキングにおけるリラクゼーションの必要性を改めて認識し、連盟が提供したヨガに高い評価を頂きました。小関研究室では、7月中に、ガイド資格の更新事業を予定しており、この更新が終了した後ヨガの研修会が計画される模様です。クアオルト推進部の会員の皆様には追ってお知らせ致します。

クアオルトとは？

上山市観光物産協会HPより

<http://kaminoyama-spa.com/kurort/>

クアオルトとはドイツ語で「療養地・健康保養地」を指す言葉です。ドイツでは温泉や海、泥、気候、クナイブ式という水治療などで疾病を治療、緩和、そして予防する自然療法が医療保険の対象となっています。その治療する地域として整備された長期滞在型の療養地・健康保養地がクアオルトと呼ばれ親しまれています。

講師派遣活動

皆様のご協力、ご尽力により派遣活動数も増え、内容も多岐にわたり広がりを見せております。

例えば、派遣事例として、防衛省共済組合東立川支所は前年2回から4回と依頼数も増え内1回は、お昼休みを利用し、より多くの隊員さんに体験して頂けるようにと組まれています。福岡の青空福祉会のハンディサポートヨガでも月2回から4回と派遣回数も増え信頼を頂き、継続に繋がっています。



福岡県・青空福祉会

また、親子ヨガ・マタニティヨガ・ママとベビー他、ヨガに親しんで頂ける派遣活動がより一層広がっています。

なお、官公庁からの依頼も徐々に増えております。社会からの信用を得る為に、今後とも会員の皆様にはより一層のご協力をお願い致しておりますので、ヨガの講師派遣依頼をお待ちしております。



東京・東立川自衛隊

地域貢献活動

地域社会のニーズに対し、その地域の会員さん達が企画する社会貢献に関わる活動で、その企画書が理事会で決議されたものが地域貢献活動です。

2013年下期は以下の地域事業が開催されました。

宮城 親子のふれあい☆ハッピーヨガ
イキイキ生活サポート講座

大阪 呼吸でほぐすイスヨガ



2月宮城

活動員の資質向上を目指して、

2013年下期には、以下の研修会も開催されました。

宮城 マタニティヨガ研修会

青森 セロトニンヨガ勉強会

ハッピーハグハグ♡ベビーヨガ研修会

派遣先や今後の活動予定がある分野に関して、研修会や勉強会のフォローアップで新たな活動を、どんどんと増やして下さい。地域での、新たな企画提案もお待ちしております。

広報活動

インターネットでの情報発信にご協力をお願いします。

ホームページ(<http://www.npo-yoga.com/>)
フェイスブック(<https://www.facebook.com/nippon.yoga.union>)

各地で行われている各種養成講座、派遣活動、地域事業をはじめ、事務局や理事会から勉強会や研修会などのお知らせなどもにて紹介しています。ホームページのリニューアルから、着実にアクセス数がアップし、派遣活動の依頼へとつながっています。

掲載した依頼元からも、掲載のお礼をいただいております。

掲載可能な活動がありましたら、是非、ご連絡くださいませ。

被災地復興支援活動

現在は、東日本大震災の被災地復興支援活動に取り組んでいます。

2013年度後半では岩手県を中心に行われました。

岩手県八幡平市 岩手山登山客の為の青空ヨガ

岩手県盛岡市 もりおか復興支援センター

岩手県大船渡市 ホームタカギ

岩手県陸前高田市 慈恩寺



2013年12月岩手

2014年度も他団体との取り組みを引き続き行います。

▲東北の復興のお手伝いをお願いします！

岩手県は当初2年としていた仮設住宅での生活が、高台への移住がまだ困難として、計8年の数字を出しました。これは阪神淡路を上回る数字です。

そんなストレスが続く被災地では、一時でも現状を忘れる時間や、仲間が集まって楽しく身体や口を動かす時間がとても貴重なのです。ヨガは人気で、今年度も仮設にお住いの高齢者の支援や育児中のママ達の健康支援を御願いされています。

活動してみたい方は是非お申し出ください。(交通費の補助を致します)

岩手県大船渡市にて 月1~2回 火曜日

(7/8・22 8/26 9/2・9 10/14・28 11/11・25 12/9)

高齢者支援 ① 11:00~12:15 ② 13:30~14:45

キッズ&ママヨガ 11:00~12:00

マタニティーヨガ 13:30~14:30

人材育成

2013年度下半期の人材育成の状況

◇第41回 福岡 2014年7月~4月(8名受講)

◇第42回 大阪 2014年8月~3月(9名受講)

◆インストラクター資格認定試験

2014年5月12日(日)実施

14名全員が合格しました。おめでとうございます!

認定目指して実習中の方もいらっしゃいますが、今後の活躍を期待しております!



2014年度 インストラクター(旧ヘルスケア・ワーカー) 認定試験の日程について

2014年11月9日 (宮城・東京・大阪または京都の予定)

詳しい受験要綱などは養成講座内にてご案内しております。会場は受験のお申込みをいただいた時点でお知らせいたします。

お知らせ

定款変更について

会員の皆様には以前から何度かお知らせしていますように、当連盟の、従来の活動をさらに充実させるために定款変更を行ないました。詳細は議案書とホームページに載せていますので、ご一読くださいませ。

定期総会終了

2014年6月22日福岡国際会議場にて第13回定期総会が行われました。出席者44名、委任状提出者105名ですべての議案について可決、承認されました。午後は分科会（高齢者・青少年・椅子・障がい者）とし、各分野で派遣活動に活かせるように講習を行いました。

第14回定期総会開催予定

2015年6月21日(日) 青森県



今後の活動予定

岩手エリア

地域貢献活動 ヨガとアロマオイルで疲れを癒す(2014年11月)

復興支援活動 介護予防ヨガ教室、育児支援、ヨガサロン

人材育成 3日間ボランティア講座(2014年8月)

ハンディサポートヨガ研修会(2014年8月30日)

宮城エリア

地域貢献活動 親子のふれあい☆ハッピータイム(7月27日)

人材育成 第45回7日間ストラクチャー養成講座(2014年9月~)

東京エリア

人材育成 第44回7日間ストラクチャー養成講座(2014年9月~)

大阪エリア

人材育成 第46回7日間ストラクチャー養成講座(2014年9月~)

福岡エリア

地域貢献活動 ハンディサポートヨガ(2014年8月)

人材育成 3日間ボランティア講座(2014年10月)

第47回7日間ストラクチャー養成講座(2014年12月~)

大分エリア

地域貢献活動 ハンディサポートヨガ(2015年3月)

会員募集中!

会員になって特定非営利法人日本YOGA連盟を応援してください。年2回発行の会報誌にて活動の様子をお伝えします。

一般会費: 12,000円/年 賛助会費: 1口3,000円~ 学生会費: 3,000円

編集後記

会報誌発行から早半年が経過しました。年度末から年度初めにかけて、会員のみなさまとのやりとりが多く行われました。様々な書類の提出などをお願いしておりますが、

その集大成が議案書であり、インターネットでの発信、そしてこの会報誌となります。たくさんの方にヨガを知っていただき、健康的な生活が送れるようお伝えしていければと思います。皆様からのご意見・ご感想をお待ちしております。

会報誌

「お元気ですか?ココロとカラダ」

Vol.2 2014年上半期

発行: 特定非営利法人日本YOGA連盟

発行者: 理事長 宇部実智子

住所: 大阪市東淀川区東中島1丁目20番19号 新大阪ヒカリビル1006号

TEL: 06-6328-7766

FAX: 06-6328-7733

E-mail: info@npo-yoga.com