

お元気ですか？ココロとカラダ

特定非営利活動法人 日本 YOGA 連盟 (内閣府認証 府国生 900 号)

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

2014

下半期

Vol.

3

理事長の挨拶

祝 「国際ヨガの日」

2015 年がスタート致しました。全国の会員の皆様、本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

昨年 12 月、国連はインドをはじめとする参加国 175 か国の提案を受けて、6 月 21 日を「国際ヨガの日」と制定しました。

ヨガが、「自然界と人間界の調和を導く哲学」として世界中から認められたのは本当に喜ばしいことです。21 世紀に入り、地球規模で災害が起き不穏な状態が続きますが、自然法則に耳を傾け心が開かれる人が各界に増えていけば、必ずやパラダイムシフトが起きて世界は救われることでしょう。

日本ヨガ連盟は今後も、日本国代表団として「平和への貢献活動」を実践し続けて参りたいと思います。そして、今年の 6 月 21 日は・・・連盟の総会日です！！総会開催地域の青森では会員さんが準備を始めております。全国の会員さんも奮って青森での総会へ参加してください。

皆様で一緒に「ヨガの日」をお祝い致しましょう！

宇部実智子

講師派遣活動

ホームページからの派遣依頼も増え、地域社会のニーズにこたえる活動内容もますます広がりを見せています。

派遣事例として

青森；よさこいチームより依頼でパフォーマンスに繋げるヨガ

認知症老人施設での高齢者ヨガ

盛岡；盛岡市でストレス解消ヨガ

盛岡地方裁判所での眼ヨガ

宮城；高館保育所でのマタニティヨガ

関東；企業向け 社員さんへの椅子ヨガ

病院でのメンタルケアヨガ

関西；障がい者福祉センターでのハンディサポートヨガ

小学校などでの親子ヨガ

九州；アイルスポーツ宇佐（一般ヨガ）で、派遣依頼の増加(週 2 回⇒6 回)

ホンの一例に過ぎませんが、派遣活動も多岐にわたり、それに伴う研修会も随時開催し、資質向上にも努めています。



青森県・よさこいチーム



滋賀県・放課後学級



大分県・アイルスポーツ

人材育成

2014 年度下半期の人材育成の状況

◇7 日間インストラクター養成講座

第 44 回 東京 2014 年 7 月～10 月(8 名受講)

第 47 回 青森 2014 年 8 月～10 月(5 名受講)

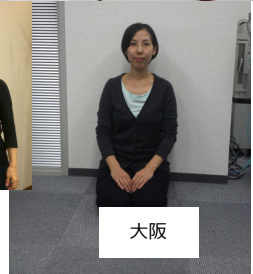
※45、46 回は最低催行人数に達せず中止

◆第 19 回 インストラクター資格認定試験

2014 年 11 月 9 日(日) 実施

9 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!



2015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

2015年5月10日（大阪、宮城の予定）

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。

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。

2014 年上半期は以下の企画が実施されました。

青森県 ごじゃらっとひろば、砂浴会

岩手県 認知症サポーター養成講座、
2014 盛岡市ボランティアまつり

宮城県 親子のふれあい☆ハッピータイム

福岡県 ハンディサポートヨガ

インストラクターである会員の資質向上を目指した研修会

岩手県 ハンディサポートヨガ研修会

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。新たな企画提案もお待ちしております。



2014 年 5 月 青森



2014 年 8 月 福岡

広報活動

トピック 1

会員のみなさまの活動報告をインターネットで発信しています

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>)

情報提供にご協力をお願いします。

フェイスブックでのいいね!やシェアもお待ちしております!

トピック 2

メールマガジンの配信がスタートしました。

理事会開催後の最新の情報をお送りしております。配信希望の方は

members@npo-yoga.com までメールマガジン配信希望と明記の上、ご連絡下さいませ。

(会員のみの配信となります。)

調査研究事業

クアオルト推進部の活動報告

青森県青森市では、青森商工会議所が中心となって「旅と健康」をテーマとする「ドイツ式健康ウォーキング」に取り組んでいます。

9月16～17日は、厚労省に「健康宣言」を提示した市内の金融業とのプログラムを紹介する「キックオフ・フォーラム」が市内で開催され、当連盟のヨガ呼吸法が参加者の前で紹介されました。詳細はホームページをご覧ください。



クアオルト研究部の代表 小関 信行氏と共同で行っている調査研究事業は、今後、東北・中部地方での展開においても推進される予定です。

ロコモケアメイト活動報告

ロコモティブシンドローム予防活動の「ロコモケアメイト養成講座」は7月の岩手地域から始まって、東京・仙台・大阪・九州で開催され、あとは2月の名古屋のみとなりました。

参加者からは、社会的に大変有意義で大変わかりやすい講座との評価、認定証も喜んで頂いております。続く、ロコモケアメイトさんの講座開催は少しずつ拡大。現在のロコモケアメイト数は360名。小学生のロコモケアメイトさんも誕生！

東京オリンピックまでに10000人達成するには、講座開催手法や対象者を変える必要性を感じます。

詳細はロコモケアメイト通信をご覧ください。

社会に向けて、ロコモ予防ヨガを学ぶ意識を広めることが目的ですから、皆様、クラスでの取り組みを是非お願い致します。

・ロコモケアメイトの商標登録が完了

・宅配生活情報誌「いきいき」3月号の「ロコモティブシンドローム」特集記事の中で、当連盟の活動が紹介されます。

雑誌「いきいき」サイトトップへ <http://www.e-ikiiki.net/>

厚生労働省が実施するスマート・ライフ・プロジェクトに団体登録いたしました

日本ヨガ連盟は、メタボ、ロコモ、認知症の予防に役に立つ企画や人材をどんどん育成し、社会問題の解決に尽力して参ります。毎年のアワードにも積極的に挑戦していきたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。

ロコモケアメイト10000人達成プロジェクト！特設ページに紹介があります。 <http://www.npo-yoga.com/locomo-care-mate-project.html>

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。

2014 年度後半では岩手県と宮城県で行われました。

- ・岩手県大船渡市 ホームタカギ（＊1）
- ・岩手県宮古市 市内仮設住宅(10ヶ所)（＊1）（＊1）経費の一部に支援金使用
- ・岩手県石巻市 雄勝地区(5ヶ所)（＊2）（＊2）AMDA 兵庫支部の活動に支援協力

<受益者の感想>

ヨガ教室をいつも楽しみにしています。月1回でも良いからこれからも続けて欲しい。

<支援担当者の感想>

仮設には高齢者の方が多く、皆さんの体調に合わせてヨガを行なうのが難しくて勉強にもなりました。仮設への訪問はまだまだ必要とされていることを改めて感じました。

2015 年度も他団体との取り組みを引き続き行います。



お知らせ

定款変更について

大阪府に以前より申請しておりました定款変更について、2015 年 1 月 5 日付けで正式に受理をしたという報告が参りました。
詳細は議案書とホームページに掲載しておりますので、ご一読ください。
以下、変更後の抜粋です。

第 3 条 この法人は、ヨガ等を通じて、幼児から高齢者など幅広い階層に対して、病気の予防と健康維持増進支援に関する事業及び指導者の資質向上と育成を図る事業を行い、社会の福祉に寄与することを目的とする

第 5 条 この法人は、第 3 条の目的を達成するため、次の事業を行う。

(1) 特定非営利活動に係る事業

- ① ヨガの巡回講習事業
- ② ヨガの指導者の人材育成事業
- ③ ヨガ等による健康増進のための調査及び研究事業
- ④ 官公庁等からのヨガの受託事業
- ⑤ 広報活動事業
- ⑥ ヨガ等による地域貢献活動
- ⑦ ヨガ等による被災地復興支援活動

2015 年度 会員更新について

来年度の会費納入時期が近づいてまいりました。お手続きをお忘れなく、お願い致します。

会員証の必要な方は写真を添えて事務局にお申し出ください。

今後の活動予定

青森エリア

第 14 回 定期総会(2015 年 6 月 21 日)

岩手エリア

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 第 51 回 7 日間ｲｽﾄﾗｸﾀｰ養成講座(2015 年 7 月～)

宮城エリア

人材育成 第 49 回 7 日間ｲｽﾄﾗｸﾀｰ養成講座(2015 年 1 月～)

東京エリア

人材育成 7 日間ｲｽﾄﾗｸﾀｰ養成講座(2015 年 7 月～)

大阪エリア

人材育成 第 50 回 7 日間ｲｽﾄﾗｸﾀｰ養成講座(2015 年 2 月～)

福岡エリア

地域貢献活動 ロコモケアメイト養成講座 (2015 年 4 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活動法人日本 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 学生会費：3,000 円／年 賛助会費：1口 3,000 円～

編集後記

約半年に 1 回のペースで発行されている会報誌ですが、6 か月となると、やはり色々なことが変化しています。冬が終われば春。また新たな芽が出て開花し実になる。
ヨガ連盟も養成講座で人材育成し、派遣活動や地域貢献活動・被災地

復興支援活動や調査研究事業で活躍し、社会に健康と言う実をたくさん実らせる。そのようになること期待したいです。

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.3 2014 年下半期

発行：特定非営利活動法人日本 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 2 0

番 1 9 号 新大阪ヒカリビル 1 0 0 6 号

TEL：0 6 - 6 3 2 8 - 7 7 6 6

FAX：0 6 - 6 3 2 8 - 7 7 3 3

E-mail：info@npo-yoga.com

会員の方は members@npo-yoga.com