

## お知らせ

### 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。2015年度も継続して行います。

みなさまからのご支援、ご協力をよろしくお願いいたします。

- 。岩手県大船渡市 ホームタカガキ他
- 。岩手県宮古市 市内仮設住宅



### 来年度 15 回定期総会のお知らせ

日程 平成 28 年 6 月 17～19 日  
 場所 和歌山県高野山 無量光院  
 内容 台宿形式、インストラクタ一研修会が含まれます。

### 一緒に活動する正会員を募集しています。

会員になって特定非営利活動法人日本 YOGA 連盟の活動と一緒にいきませんか？  
 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

定期総会が終了し今年度の新しい取り組みがスタートしています。理事が2名増員されました。地域のつながりを密にするためエリアのリーダーの選出もお願いしています。組織一丸活動である、高齢者支援「ロコモケアメイト養成講座」の開催とともに、新活動である育児支援の「はぐすくプロジェクト」が始まりました。会員みなさまの積極的な活動で地域の健康と幸せを創生していきましょう。皆様からのご意見・ご感想をお寄せ下さい。お待ちしております。

## 今後の活動予定

### 青森エリア

- 地域貢献「砂浴」(2015年8月)
- 人材育成 7日間インストラクター養成講座(2015年8月～)
- 地域貢献活動 親子ヨガ研修会(2015年9月20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日間インストラクター養成講座(2015年7月～)
- 地域貢献活動 親子ヨガ研修会(2015年9月)

### 宮城エリア

- 地域貢献活動 「平日フェス」(2015年7月20日)

### 関東エリア

- 地域貢献活動 親子ヨガ研修会(2015年8月23日 東京)

### 関西エリア

- 人材育成 7日間インストラクター養成講座(2015年10月～ 滋賀県)

### 福岡エリア

- 人材育成 第52回7日間インストラクター養成講座(2015年7月～)
- 地域貢献活動 親子ヨガ研修会(2015年8月9日)
- 地域貢献活動 ハンデイスポートヨガ (2015年8月)

### みなさまの温かいご支援をお待ちしております！

当連盟の活動の趣旨にご賛同いただき、支援して下さる寄付者を募集しております。  
 振込先 ゆうちょ銀行  
 【口座】00980-6-46185  
 【名義】特定非営利活動法人 日本ヨガ連盟

### 会報誌

「お元気ですか？ココロとカラダ」  
 Vol.4 2015年上半期  
 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  
 会員の方は members@npo-yoga.com

## 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/>

2015  
 上半期  
 Vol.

## 定期総会終了

第 14 回定期総会開催地の青森は連日とも、さわやかな風の吹き抜ける晴天に恵まれました。

総会前日は小関信行氏をお迎えしての「日本におけるクアオルト構想」講演会。クアオルトのノウハウを加味した健康づくりへの取り組みについて貴重なお話を拝聴し、翌日のクアオルトウォーキングへ大いに期待が高まりました。夜には青森会員のお世話で懇親会が開催されました。

一人ひとりの自己紹介は、笑いと喝采の中、会員の一体感と親近感がぐっと深まった楽しいひとときでした。

第 14 回定期総会は、すべての議案が滞りなく承認を受け、すでに27年度の活動を開始しています。

会員の皆様が連盟の活動を自分のこととして受け止め、参加協力して下さることをお願い申し上げます。



### 議案書・活動報告書について

掲載事項に複数の誤りがありました。お詫びし、訂正いたしました。詳細はホームページをご覧ください。

## 調査研究事業

### クアオルト推進部の活動報告

総会前日の講演会

浅虫温泉「ドイツ式健康ウォーキング」参加者感想

医療費の激増が見込まれる昨今。今年度は、厚労省の宿泊型新保健指導（スマート・ライフ・ステイ）が試行事業として地域でスタートしました。岩手でも、温泉地再生のまちづくりが活発になれば、地域の活性化になる。来る人も迎える側も潤う事が出来ればと思います。(岩手会員)

難しい理論は後回しにして「とにかく、クアオルトを体験してみたい」という思いから夫婦で参加しました。浅虫温泉の森林浴、ビーチでの素足ウォークは血圧も脈拍も安定し全く疲れも知らぬ笑顔の体験でした。よかったです。(新潟会員)



出発前に血圧を測り、途中脈拍、皮膚温度を測り、無理のない歩き方でした。山頂でのヨガ、美味しい空気が、樹木の香り、海辺を素足で歩く、そして呼吸体操、自然に身体を包まれ、心地よい歩き方で血圧も下がりました。(岩手会員)

※ 当組織は、厚労省のスマート・ライフ・プロジェクトに活動協力団体として登録しています。

## 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。以下はホームページに掲載されている一部の活動です。(活動の掲載を希望する会員は事務局までご連絡下さい)

<p><b>宮城県 高館保育所</b></p> 	<p><b>岩手県 盛岡市社会福祉事業団</b></p> 	<p><b>埼玉県 日本 CFSナイチンゲール友協会</b></p> 
<p>対象：1～2歳代の親子 人数：15組 場所：保育所内ホール 時間：60分 指導、依頼内容：親子ヨガ</p>	<p>対象：成人 人数：40名 場所：厩川地区活動センター 時間：90分 指導、依頼内容：一般初心者向け</p>	<p>対象：慢性疲労症候群患者 人数：3名 場所：県障害者交流センター和室 指導、依頼内容：線維筋痛症・慢性疲労症候群の日のイベント内で患者さん向けのヨガ</p>

ヨガは怪我をさせるものではないとしても、受益者さんの既往症や年齢によってはタイミングが悪く作用し、怪我に至る場合もあるということを私達指導者は心しなければなりません。特に高齢者の中でも年齢が高い方や、子供達を対象とした指導をする先生は、もしもに備えての知識を学ぶ必要があります。この度岩手エリアでは、消防署より救急救助士を派遣して頂き「応急手当を学ぶ講習会」を開催します。他の地域でも講師派遣活動をする方には勉強することを勧めます。(宇部)

## 人材育成

2015年度上半期の人材育成の状況

- ◇第49回 宮城 2015年1月～4月(6名受講)
- ◇第50回 大阪 2015年2月～4月(6名受講)

※48回は最低催行人数に達せず中止

### ◆第20回 インストラクター資格認定試験

2015年5月10日(日)実施

宮城5名、大阪6名の計11名が受験して、全員が合格しました。

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!



宮城



大阪

## 第21回 インストラクター認定試験の日程について

**2015年11月8日 (青森、岩手、福岡の予定)**

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する活動で、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年下半年は以下の企画が実施されました。

- 青森県 ヨガでみんなハッピーに☆
- 滋賀県長浜市 玄米麹味噌作りヨガ
- 大分県 ハンデイスポートヨガ

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 ベビー・キッズヨガ研修会

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11月 滋賀



2014年3月 大分

## 2015年度活動方針の取り組み

「はぐすくプロジェクト」始動!!

2015年度活動方針として育児支援を行うこととなりました。「はぐすくプロジェクト」として各エリアからメンバーを募り、意見交換を行いながら進行しております。

今後各地で研修会を開催します。受講することで派遣活動ができるインストラクターとして養成されます。活動できない方でも積極的に研修会を受講し育児支援活動を応援しましょう。なおこの研修会は子育て支援に関わる活動をされている一般市民の受講も可能ですので、お声がけをお願い致します。

## 研修会の開催を希望される地域の方は事務局までお問い合わせ下さい。

また、みなさまからのご意見も伺っております。

併せてご協力をお願い致します。

「オレンジリボン運動」に登録しました

育児支援を展開するにあたり、社会問題となっている子ども虐待の防止活動を行っている団体の趣旨に賛同し、支援団体登録をしました。「児童虐待防止全国ネットワーク」

Http://www.orangeribbon.jp/

## ロコモケアメイト活動報告

高齢者支援活動として展開している「ロコモケアメイト養成講座」は第1期を終了し、各地で拡がりを見せています。2015年度からは開催方法を変更し、多くのロコモケアメイトさん誕生へつなげていきます。

- ・参加費の設定が自由になりました。
- ・既存の個人教室での開催がより可能になりました。
- ・法人契約(当連盟と他団体)を推奨します。
- ・連盟の派遣先のクラスでも開催可能。

※ 詳細は事務局までお問い合わせください

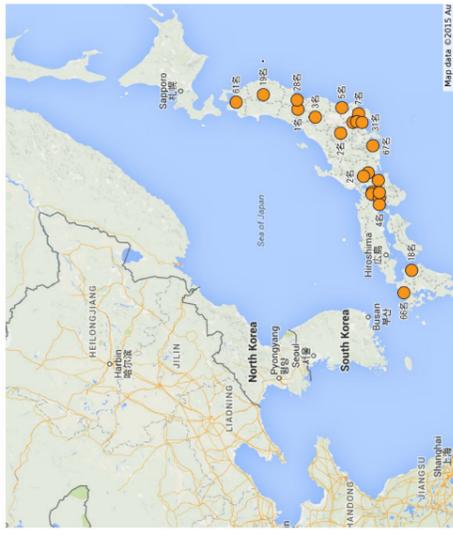
「ロコモケアメイト10000人達成プロジェクト!」

のページもご利用下さい。

<http://www.npo-yoga.com/locomo-care-mate-project.htm>

現在のロコモケアメイト数 **600名**(2015/6/30 現在)

- 青森県 61名
- 岩手県 19名
- 宮城県 28名
- 金沢福山市 3名
- 茨城県 8名
- 群馬県 5名
- 千葉県 7名
- 東京都 97名
- 静岡県 67名
- 神奈川県 31名
- 愛知県 36名
- 三重県 4名
- 岐阜県 2名
- 滋賀県 66名
- 京都府 2名
- 大阪府 31名
- 兵庫県 4名
- 奈良県 67名
- 福岡県 18名
- 山形県 1名



NPO法人日本ヨガ連盟主催  
ロコモケアメイトの各地での受講人数です。  
Map data ©2015 Au