

お知らせ

2016年度 会員更新について

新年度の会費納入時期が近づいてきました。会員資格は、年会費の納入をもって自動更新されます。お手続きをお忘れなきようお願いします。

【更新締切】2016年3月31日まで

- ・会員証の必要な方は写真を添えて事務局にお申し出下さい。
- ・退会を希望される方は、書面にて退会届をご提出下さい。
- ・更新についてのお問い合わせは事務局まで

2016年度

15 回定期総会開催のお知らせ

日程 平成28年6月19日10時～
場所 和歌山県高野山 無量光院

インストラクター研修会開催

日程 平成28年6月17～18日
場所 和歌山県高野山 無量光院
内容 インストラクター資質向上を目指した研修で合宿形式となります。
詳細は後日お知らせいたします。

一緒に活動する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

新しい年を迎え、当連盟は2016年度には、15年目となる節目の年となります。他団体との取り組みが少しずつ増え、多くの方にYOGAの良さを伝えするきっかけが増えてきています。各地での活動も継続して行われております。

エリア別 今後の活動予定

青森エリア

人材育成 7日間インストラクター養成講座(2016年7月～)
地域貢献活動 ごじゃっと広場(2016年4月)
地域貢献活動 砂浴(2016年8～9月)
地域貢献活動 酵素ドリンク作り(2016年秋)

岩手エリア

復興支援活動 「ガイアシンフォニー第八番」上映会&「千の音色でつなぐ絆」津波ヴァイオリン演奏会(10月22日)
地域貢献活動 「スマート・ライフ・プロジェクト」推進へ協力
地域貢献活動 介護予防ヨガ教室

宮城エリア

地域貢献活動 親子ヨガ(2016年夏)
地域貢献活動 ロコモケアメイト養成講座(2016年10月)

関東エリア

人材育成 7日間インストラクター養成講座(2016年2月～)

関西エリア

人材育成 7日間インストラクター養成講座(2016年7月～大阪府)

九州エリア

地域貢献活動 ハンディサポートヨガ(2016年8月)
地域貢献活動 親子ヨガ研修会(2016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
他行からの場合 当座 店番号 099 口座番号 0046185
【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.5 2015 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

下半期

Vol.

5



2015年6月

青森のクアオルトコースにて



2015年8月 福岡

はぐすくプロジェクト研修

人材育成

2015年度下半期の人材育成の状況

- ◇第51回 岩手 2015年7月～10月(7名受講)
- ◇第52回 福岡 2015年7月～10月(11名受講)
- ◇第53回 青森 2015年8月～10月(2名受講)

◆第21回 インストラクター資格認定試験

2015年11月8日(日) 実施

岩手3名、福岡10名、青森2名の計15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！

第22回 インストラクター資格認定試験の日程について

2016年5月8日(日) (宮城、東京、滋賀で開催予定)

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。



岩手



青森



福岡

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)

青森県 青森市社会福祉協議会	岩手県 陸前高田市立高田小学校	宮城県 仙台市立金剛沢小学校
		
対象：60 代～ 80 代 人数：3 6 名(内男性 3 名) 場所：福祉増進センター 時間：90 分 指導、依頼内容：さわやか趣味講座	対象：児童とその保護者 人数：37 名(内職員 7 名) 場所：体育館 時間：90 分 指導、依頼内容：「ヨガにチャレンジ! 心と身体 の健康作りをしよう」(教育委員会主催の親子ヨガ)	対象：児童とその保護者 人数：145 名(内訳児童 8 2 名、保護者 60 名、担任 3 名) 場所：体育館 時間：60 分 指導、依頼内容：PTA 行事で親子ヨガ

東京都 エクスぺリアンジャパン	滋賀県 シーマックス長浜	福岡県 御所病院通所
		
対象：社員 人数：5 名 場所：社内 指導、依頼内容：会社始業前を利用した朝ヨガ	対象：成人 人数：40 名 時間：60 分 指導、依頼内容：心や生活など直接スポーズとは関係しない部分もお話に交えながら、幅広い年齢層に	対象：高齢者 人数：3 0 名 場所：通所リハビリテーション内 時間：3 0 分 指導 依頼内容： 高齢者ヨガ

被災地復興支援活動



2015 年度下半期も、東日本大震災の被災地復興支援活動に引き続き、取り組んでいます。

- 。岩手県大船渡市 ホームタカギ
- 。岩手県宮古市 市内仮設住宅
- 。宮城県石巻市 雄勝地区、渡波地区

＜支援担当者の感想＞

★昨年より皆さん元気そうでした。お尻歩きも思っていたよりもスムーズに動けていたので嬉しかったです。声も出ていました。
★椅子に座っている人もいたので、両者によりポーズをするのが大変でした。そのうちにイスの人たちも床に座れたので良かった。男性の参加が多く、積極的に感じた。

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。

2015 年度下半期は以下の企画が実施されました。

- 青森県 砂浴会
- 宮城県 平日フェス
- 滋賀県 「食からの学び」 マクロビオティック料理体験講座
- 福岡県 ハンディサポートヨガ

派遣先や今後の活動予定がある分野に関して、研修会や勉強会等のフォローアップ講座を増やして下さい。新たな企画提案もお待ちしております。



2015 年 8 月 青森



2015 年 8 月 福岡

地域貢献活動-育児支援-

「はぐすくプロジェクト」終了しました

2015 年度活動方針の育児支援として「はぐすくプロジェクト」を実施し、無事に終了しました。各地での研修会を踏まえ、インターネットやちらしなどで告知し、全国で延べ500 名100 組の親子に参加していただきました。

岩手県では盛岡市の協力を頂くことにより、報道メディアに取り上げていただきました。依頼元は多くが育児サークルからでしたが、児童養護施設からも依頼があり、多方面に渡り、活動をアピールすることができました。

ロコモケアメイト活動報告

高齢者支援として活動している「ロコモケアメイト養成講座」は開始から 1 年が過ぎました。最近各地域で、自治体の呼びかけによるロコモ予防の勉強会や体操を体験できる場が増え、マスコミも健康長寿者日本一の長野県に着目した放送を流すなど、高齢者の健康管理の大切さがますます問われています。そこで次年度からより充実した指導ができる講師を育成する目的で、ロコモ・メタボ・認知症予防を学べる「7 日間インストラクター養成講座」に改め、「介護予防ヨガ」に力を入れていきます。また、ロコモケアメイトさんがさらに活躍できる「ロコモケアプロジェクト」も企画中です。

活動の様子はFacebookにてご覧いただけます。
<https://www.facebook.com/hagusuku/>



活動内でお寄せいただいた募金は、以下の団体へ寄付させていただきます。みなさまの温かいご支援、ありがとうございます。

「児童虐待防止全国ネットワーク」
[Http://www.orangeribbon.jp/](http://www.orangeribbon.jp/)

2015/4～2015/12 の集計	
企画件数	24 件
報告件数	22 件
ロコモケアメイト数	726 名
*ロコモセミナーとの累計	

