

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

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

2017

下半期

Vol.

7

理事長挨拶

新春 「年計、すべてはその各初動にあり」

平成 30 年は、穏やかな陽気に包まれて寿ぎにふさわしい幕開けとなりました。

各エリアの「ヨガはじめ」はいかがでしたでしょうか。

さて、日本 YOGA 連盟事務局は再来年为目标に、認定法人取得に向けての準備を始めました。

達成すれば、ヨガ界では初めての認定法人団体となりますので、まさにヨガ界への貢献にもなりましょう。

しかし取得達成には大変厳しい条件があります。公益活動をする組織としてのクリアな運営&会計、諸々書類の正提出はもちろんのこと、「年間 100 人以上の寄付者を集めること」が必須とされています。実は殆どの NPO 法人で難関とされているのはこの寄付者を集めることだそうです。

しかし当団体にとっては、会員お一人お一人のご協力と賛同下さる方々のお力を得ることで必ずクリアできると思います。

また、公益活動を実践する団体として昨年日本ヨガ連盟は、被災地でお役に立つミニハンドブックを作成しました。

復興から新興へ向けて地域の未来づくりに取り組んでいらっしゃる方々の心身の健康を支え、共に寄り添う想いが、この一冊から広く伝わりますよう、引き続きしっかりと支援活動を続けて参りたいと思います。

皆様、本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

理事長 宇部 実智子



副理事長挨拶

明けましてあめでとうございます。

平成 30 年を迎えて、NPO 法人日本 YOGA 連盟は、さらなる発展を目指すことになりました。事務局が大阪にあった時代から、盛岡に移ったことで、より NPO 法人らしい活動ができるようになり、認定 NPO を目指す方向へ行きやすくなったように思います。もともと日本の YOGA の創始者である沖正弘師は、現代 YOGA は、時代時代の様々な問題に対して、伝統の叢智を活かして解決して行き、社会貢献を喜べる人材の育成として始まった、としています。つまり、肉体の健康だけでなく、心の健康、精神性の向上と社会の健康を目指し、変動する社会に柔軟に適應できる能力を育て得るものとしての価値を感じて始められたものなのです。20 世紀に盛んになりだした現代ヨガはそうしたものが原点であったのです。

副理事長 龍村修

地域貢献活動

地域社会のニーズに対し、その地域の会員が「私たちの力で住んでいる街・人を元気にしよう！」という、地域の発展のための社会貢献活動を企画する事業を行っております。

2017 年度下半期は以下の企画が実施されました。

青森エリア 秋のヨガまつり

福岡エリア はぐすく親子ヨガ

岩手エリア はぐすくプロジェクト 2017

滋賀エリア 玄米麹味噌づくり

今後の活動予定については、研修会や勉強会等のフォローアップ講座なども行っておりますので、HP イベントのお知らせをご覧ください。



玄米麹味噌づくり



秋のヨガまつり



はぐすく親子ヨガ



はぐすくプロジェクト 2017

人材育成

2017年度上半期のヨガインストラクター養成講座の状況

- ◇第62回 岩手 2017年7月～10月(13名受講)
- ◇第63回 東京 2017年7月～10月(24名受講)
- ◇第64回 青森 2017年7月～10月(1名受講)
- ◇第65回 福島 2017年7月～10月(3名受講)



- ◆第24回 インストラクター資格認定試験
2017年11月12日(日) 青森1名、岩手13名、
福島3名、東京16名が受験して、33名が合格しました。



- ◆第25回 インストラクター資格認定試験の日程について
2018年5月13日(日) (大阪、福岡、東京で実施予定)

詳しい受験要項などは養成講座内にてご案内しております。

◆健康ウォーキングヨガインストラクター研修会

2017年11月5日 青森県青森市 道の駅ゆ～さ浅虫に於いて

「健康ウォーキングインストラクター研修会」を行ない修了後には認定書が交付されました。
健康ウォーキングヨガの知識・技術を学んだ、専門インストラクターを育成し、地域に健康ウォーキングを広めて、ヨガの普及に繋げるのが目的です。



被災地復興支援活動

2017年度下半期も、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 (一般・高齢者・ベビー&キッズ・マタニティ)
- 宮城県石巻市 渡波地区・地域コミュニティ形成サポート (一般・高齢者)
- 福島県大熊町 長原地区 (一般・高齢者)
- 熊本県 岩坂地区 (一般・高齢者)

<支援担当者の感想>

- *一人でもヨガを楽しみにして下さる方がいるうちは、休むことなく続けたい。
- *日頃から少しでも軽くでも、ストレッチを生活に取り入れたらと提案しました。
- *一緒に声を出したり、笑ったりしながらすることでみんなが楽しく体を動かす事を行ないました。参加者同士で仲良くなり、とてもいい雰囲気です。



巡回講習事業

*ホームページからの講師依頼も増え、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活動の一部です。

京府中丹広域振興局 (京都府)	株式会社ビルケアスタッフ (東京都)	栗東市立治田西小学校 (滋賀県)
		
<p>対象：綾部管内の府職員 人数：32名 場所：京都府総合教育センター 時間：90分 依頼内容：座ったままでできるヨガ</p>	<p>対象：障がい者 人数：35名 場所：社内体育館 時間：60分 依頼内容：わかりやすく楽しいヨガ</p>	<p>対象：親子 人数：148名 場所：治田西小学校体育館 時間：90分 依頼内容：親子で楽しめるヨガ</p>

*健康増進支援型について

【企画目的】

この事業は、ヨガによる健康増進、病気予防のための場づくりのお手伝いを目的としたものです。

【企画内容】

地域の住民からの声により、自己健康管理方法を学ぶ方法としてヨガサークルの活動立上げのサポートをするものです。開催地近隣の地域で生活している方々の生きがいつくりの場所として、皆様が楽しく集え、健康維持のお手伝いができることを目標といたします。

下記は会員が企画して実際に行なった活動内容です。

介護予防ヨガ教室	介護予防ヨガ教室	介護予防ヨガ教室
		
<p>対象：高齢者を含む一般 人数：40名 場所：盛岡市見前南公民館 時間：90分 現在はヨガサークルとして活動をサポート 感想：足がつかなくなった。 正座ができるようになった。 健康に対する意識が向くようになった</p>	<p>対象：高齢者を含む一般 人数：15名 場所：湯沢地域交流活性化センター 時間：90分 2月より発足ヨガサークル活動をサポートする予定 感想：血液が、体中を駆けめぐっているようで、凄く気持ち良かった。</p>	<p>対象：高齢者を含む一般 人数：20名 場所：盛岡市西部公民館 時間：60分 1月12日より支援教室開催。その後発足するヨガサークル活動をサポートする予定</p>

お知らせ

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 連盟の活動を一緒に行いま
せんか？

一般会費：6,000 円/年
学生会費：3,000 円/年
賛助会費：1口3,000 円/年

みなさまの温かいご支援をお待ちして
おります！

当法人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 ゆうちよ銀行
【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

2018年度

第17回定期総会開催のお知らせ

日程 平成30年6月17日(日)
9:00~11:00

場所 岩手県大船渡市 大船渡温泉



病気予防、体質改善を目指し
ヨガを通じたボランティア
活動・社会貢献活動を行なっ
ています。

編集後記

正月気分がようやく抜けた今日この頃です。強烈寒波が日本中を襲い身震いする思いですが、事務局の3人は雪国岩手で今年も燃えております。

昨年は、様々な状況の中で可能な

限り対応したつもりですが、気付かず
に打ち過ごした部分も多々あったかと思
います。皆様のご指摘、ご要望には
出来る限り応え、NPO 法人日本ヨガ連
盟をより一層素晴らしいものにしてい
く努力をして参ります。今後ともご指
導の程よろしくお願いいたします。

平成30年度 活動予定

北海道エリア

人材育成 7日間インストラクター養成講座 7月~9月

青森エリア

地域貢献活動 「美ヨガ」研修会 8月

岩手エリア

地域貢献活動 子宝ヨガイベント 9月
ロコモケアメイト養成講座 9・10月
はぐすくプロジェクト 11月
「美ヨガ」研修会 8月
人材育成 楽健法 6月
被災地復興支援 大船渡市ヨガボランティア教室 4月~12月
陸前高田市「暮らしのヨガ健康講座」 6月

秋田エリア

人材育成 7日間インストラクター養成講座 7月~10月

宮城エリア

地域貢献活動 スキルアップ研修 5・8・11・2月
人材育成 7日間インストラクター養成講座 7月~10月
被災地復興支援 石巻市渡波地区・地域コミュニティ形成サポート

福島エリア

地域貢献活動 ひとみヨガサークル(通年)
人材育成 郡山市スキルアップ研修 4・6・9月
会津若松市スキルアップ研修 8・11・12月
7日間インストラクター養成講座 7月~10月
被災地復興支援 大熊仮設地区ヨガ・復興住宅ヨガ

関東エリア

地域貢献活動 派遣椅子ヨガ講座 4月
キッズヨガ講座 7月

滋賀エリア

地域貢献活動 「マインドフルネス瞑想の脳科学」勉強会 5月
ロコモケアメイト養成講座 6・7・11月
玄米味噌づくり 12月
人材育成 7日間インストラクター養成講座 6月~
インド研修 10月

被災地復興支援 募金活動

大阪エリア

地域貢献活動 勉強会 5・8・11・2月

福岡エリア

地域貢献活動 勉強会 通年
人材育成 研修会 4月

会報誌

「お元気ですか？ココロとカラダ」

Vol.7 2017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：岩手県盛岡市紺屋町4-24

TEL：019-601-8891

FAX：019-601-8894

E-mail：info@npo-yoga.com

会員の方は members@npo-yoga.com