

# 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/>

2018

上半期

Vol.

# 8

## 理事長挨拶

このたびの地震、大雨により被災された西日本の皆様方に心よりお見舞い申し上げます。

今年も猛暑の夏を迎えており、各地でのボランティア活動も過酷な状況を余儀なくされている中、まずは己の心身を鍛えて常に深静な呼吸を保つことが大切であると改めて思います。

さて第17回定期総会はお陰様にて、全国のエリアリーダーはじめ、たくさんの会員のご参加のもと様々な意見交換が成されました。被災地復興支援活動としてのヨガにも熱が入り、私達の学び多き場となりました。心より感謝申し上げます。

平成10年12月にNPO活動促進法が施行されて以来18年経ちますが、今、法人格を持つ日本YOGA連盟が、市民の身近な存在として多様化する地域社会のニーズへのプレゼンスを高める必要を強く感じております。

沖正弘先生が目指された「ヨガによる平和への取り組み」はこれからが本番です。迅速、確実、安全の信頼性のもと、会員の皆様の活動が「無理なく、無駄がなく続けられるよう」サポートさせて頂きたいと思っております。合掌

理事長 宇部実智子



## 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。

依頼先	エリア	対象	人数	依頼内容	時間
(社福) さくら会	神奈川	一般	20	職員に高齢者ヨガを教えてほしい	120分
(株) i DA	東京	一般	12	椅子ヨガ	90分
NPO 法人 RE 機構	東京	一般	10	自分たちで作成・販売しようとしているコルク製のマットを実際に講師を招いてヨガを行い改良・改善したい	90分
SWS 東日本(株)	岩手	一般	17	マインドフルネス(集中効果の高いヨガ)	90分
京都第一赤十字看護専門学校	京都	一般	20	リラックス・リフレッシュヨガ	60分
宮自治会	東京	一般	25	身体も心も健康になるヨガ	60分



## 広報活動



会員の皆様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、フェイスブック)

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。

## 被災地復興支援活動

2018年6月総会の前日と当日と二日間、岩手エリア被災地復興支援活動事業が開催されました。

6月16日 15:00~17:00 『暮らしのヨガ健康法講座』（三つのクラスに分かれての講座）

陸前高田市の住民にご参加いただき、総会に参加する35名の会員がアシスタントさせていただきました。

高齢者のための 簡単介護予防ヨガ（呼吸法）教室	ヤングのための ストレス解消ヨガ教室	親子一緒に ベビー&キッズヨガ教室
		
参加者 24名 講師：市島恵美子（大阪）・関谷美津江（福岡）	ヤング 19名 講師：山田晃（新潟）	親子 7組 講師：平野芳恵・小宮山和子（滋賀）

### 〈担当者の感想〉

親子・・・子供に自由に動いてもらいながら出来るだけ親中心に動いてもらい日頃の運動不足を解消して頂きました。肩や腰が楽になった等、楽しい顔をされていたのがうれしかった。

ヤング・・・はじめに足踏みをして歪みチェックをした後、ハンドブックのヨガをし、最後にまた足踏みチェックをしてバランスがとれたか確認しました。最初より身体の変化を感じられたようだし、大声を出したことで清々しい気持ちになったようで良かった。

高齢者・・・心と体をリラックスしていただけるようグーチョキパーをしました。皆さん笑顔になって最後は、またやりたいと感想を頂けてうれしかった。

6月17日 12:00~14:00 『悟道の里山』岩手県遠野市 総会参加者35名  
東日本大震災で亡くなられた方々へ鎮魂の祈りを捧げる目的で訪問



### 会員感想

神仏を御前にした「祈り」を通じて、亡くなられた方々と生きている私達の心が一つになれたような気がします。

これからも色々なことが起きる・・・くじけずに前へ進む勇気をヨガで培っていきたくないと強く思いました。

2018年度上半期も、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 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〉

\*以前参加した下さった方が、お友達を誘ってくれて・・・と繋がり、たくさんの方にご参加頂きました。今後も皆さんに楽しんで頂けるよう頑張りたいです。

\*気温が高くなってきましたので、少し体を動かすだけで、すぐに温まるようになり、これまでよりも動きをゆっくりにしたり、休み休み行って頂いております。



## 人材育成

### 2017年度下半期のヨガインストラクター養成講座の状況

- ◇第66回 大阪 2018年1月～4月(10名受講)
- ◇第67回 福岡 2018年1月～4月(9名受講)
- ◇第68回 東京 2018年2月～4月(11名受講)
- ◇第69回 宮城 2018年1月～7月(5名受講)



- ◆第25回 インストラクター資格認定試験  
2018年5月13日(日) 大阪9名、福岡9名、  
東京11名受験して、29名が合格しました。



### ◆第26回 インストラクター資格認定試験の日程について

2018年11月11日(日) (宮城、秋田、福島、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。

## 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。

- 2018年度上半期は以下の企画が実施されました。

### 岩手エリア 暮らしのヨガ教室

健康管理に役立つお話、ヨガ呼吸法の実技、個人の健康相談、マッサージ法  
毎回30分程のお茶っこタイムで、情報交換や、地域産業活性化などの話合いをする。



### 福岡エリア 一般ヨガ合宿

ヨガとは～の講義、ウォーミングアップ及び行法(夜)呼吸法、瞑想・コンニャク療法  
早朝ヨガ・修正・基本アサナ「太陽礼拝」など



### 滋賀エリア マインドフルネス瞑想の脳科学

マインドフルネスについての話。ヨガ・瞑想

### 青森エリア 大人と子供のセルフケアのお話&大人ヨガ

- ①大人と子供のセルフケアのお話&大人ヨガ ②浅虫 里山登り&砂歩きでアーシング
- ③ハッピーすくすく☆親子ヨガ、マッサージなど

### 岩手エリア 大人と子供のセルフケアのお話&大人ヨガ

- ①大人と子供のセルフケアのお話&大人ヨガ ②ハッピーすくすく☆親子ヨガ
- ③盛岡市中津川周辺の散策と親子外ヨガ

### 福島エリア 地域貢献活動

ハンドヒーリングの操法、ヨガ連盟の活動について、新人インストラクターとの交流



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。

## エリアの活動状況

### 岩手エリア

- ☆秋田養成講座の取り組み ☆市の委託「介護予防事業」獲得
- ☆はぐすくバージョンアップの親子に向けたヨガ講座開催
- ☆ヨガアドバイザー立花先生、山田先生の研修会開催予定
- ☆第17回定期総会が岩手で行われ、会員の皆様のお陰で被災地復興支援活動を盛り上げることが出来ました。ありがとうございます！
- ☆2ヶ月に一度、定例会＆勉強会を行い、サポート体制バッチリ！

### 青森エリア

「大人と子供の体と心のセルフケア&ヨガ講座」として講座2回、おまけ企画を1回企画しましたが、参加人数が不足、1回のみ開催になりました。再度検討をし、改めて開催したいと考えています。また8/5に大阪の立花洋子先生に講師をお願いしました「ビューティヨガ」を行います。養成講座につきましては、エリアで相談して進めたいと思います。

### 宮城エリア

- ☆活動報告 14日インストラクター養成講座（仙台） 1月～7月
- ☆被災地支援 よつてがいん にじい（石巻市）、あすと長町市営住宅（仙台市）
- ☆活動予定 7日間インストラクター養成講座（福島）7月～10月 研修会（山田晃先生をお招きして）10月

### 福島エリア

- 活動報告 ひとみヨガサークル（通年）
- 被災地復興支援 大熊仮設ヨガ（長原地区）
- 新しい会員の方たちと、5月研修会を行いました。11月頃にも研修会を開催し、会員の交流を図っていききたいと思います。

### 滋賀エリア

- インストラクター養成講座スタート（9月～3月）
- インド旅行（お釈迦様の五大聖地を巡る旅）10/3～10/11  
ヨガを学ぶ一員として共に旅してみませんか？皆様方の多くのご参加お待ちしております。
- 食の原点を学ぶ 玄米麹みそづくり 12/9  
（市販されているみそは、添加物・漂白剤が入っています。食べ続ける事で心身が不自然になります。安全・安心な食を！）

### 関東エリア

2017年度はインストラクター養成講座が春秋とも満員御礼の年でした。おかげさまで会員数も格段に増えて、新人も派遣活動など積極的に手を挙げられています。都市部の方々のヨガの関心が、とても高まっているのを肌で感じながら半年ペースの養成講座を日々こなしている状況です。月一で定例会を開催し会員のケアなど行っています。

### 九州エリア

- 4月 合宿 8月 ハンディーサポート
- 来年の総会は北九州です。
- 会場、ホテル、交通の便などなど、考慮して準備しております。
- 北九州へ是非、いらして下さい。お待ちしております。 合掌

### 大阪エリア

- ☆1月から4月 インストラクター養成講座 10名受講
- ☆5月13日 インストラクター資格試験 9名受講
- ☆5月27日 勉強会・定例会 会員 13名
- 8・11・1月にも勉強会・定例会を予定しています。勉強会は会員のレベルアップ講座で、テーマ（修正法・アーサナの研究等）も自分達で決めて取り組んでいます。連盟の活動や報告などをお伝えしています。新会員の方も増えましたので、会員同士の交流も深めていきたいと思います。

## 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いきませんか？

- 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 ゆうちょ銀行 他行からの場合  
【口座】00980-6-46185 店番号 099 口座番号 0046185  
【名義】特定非営利活動法人 日本YOGA連盟

## 編集後記

この度の西日本豪雨災害で被害に遭われた皆様には、心よりお見舞い申し上げます。日本YOGA連盟の最大の行事である、定期総会が終了しました。各地からいらしたたくさんの会員の皆様にお会いできてとても嬉しかったです。

ホッと気が抜けたところで、ニューズレター8の作成へと突入しました。暑さ・梅雨のムシムシにも負けず気合いを入れよう！とYOGAの教科書を何気にのぞいていたら、『日常の悩みを解消するYOGA行法』の中に【頭がぼんやりする】項目発見！5項目試してみます。そして活力いっぱい、この夏を乗り切ります。さぁ皆さんもご一緒に！！

### 会報誌

「お元気ですか？ココロとカラダ」

Vol.8 2018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：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