

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/>

2019

下半期

Vol.

9

理事長挨拶

2019年、明けましておめでとうございます。

平成最後の年の幕開けと共に、首都圏ではヨガインストラクター養成講座が次々と開催されております。

ご指導にあられる先生達のご活躍、心からエールをお送り申し上げます。

亥年は地固めの年だそうです。

猪突勢い失わずしっかりと踏み固められた大地。その大地に育つ様々な命が未来へ向かって生き生きと輝くよう...

日本ヨガ連盟も19年間のその歴史を地固めし、更にその先へ飛躍して行く年として励みたいと思います。

「あなたのその笑顔が元氣の源、幸せの種」皆様の笑顔の為に事務局一同、応援し続けます。

さあ、一緒に頑張りましょう！

宇部 実智子

副理事長挨拶

2019年、あけましておめでとうございます。

新元号が5月から始まり、今年は様々な意味で新たな出発の年になります。私達の日本 YOGA 連盟も6月の総会以降の認定 NPO 法人取得を目指して努力を継続し、新たな出発を致しましょう！

最近ヨガ指導の中で感じますが、ここ10年で広く社会に普及してきた YOGA へのニーズが、身体のフィットネス中心から多様化し、心のフィットネス・脳の健康を求める人の増加現象が見受けられるということです。

瞑想を学びたい人が増えていることはその顕著な現れでしょう。フィットネスタイプのヨガは目的別をメリットとし、更に仕事場ですぐに応用できるヨガや、マット不要の椅子でできる簡単ヨガ、特に眼や肩首の不快感を解消できるタイプへのニーズが増えつつあります。社会貢献とは、その社会の需要に対して迅速的確に対応することです。会員の皆様には、今後考えられる社会ニーズとして、新しいプロジェクトの提案やご参加を期待するところです。

龍村 修

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。(HP参照)

依頼先	都道府県	対象	人数	依頼内容	時間
厨川小学校第2学年	岩手	親子	140	親子ヨガ	60分
(株)細川洋行	埼玉	一般	120	椅子ヨガ	45分
長野県青年日経会	長野	一般	15	自己管理能力が養えるヨガ	120分
栗東市立治田西小学校	滋賀	親子	460	親子ヨガ	95分
宝塚エデンの園	兵庫	高齢者	61	高齢者ヨガ	60分
大分県聴覚障害者センター	大分	一般	13	障がい者ヨガ	60分



地域貢献活動事業

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！」という心で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います。

●2019年下半期は以下の企画が実施されました。

岩手エリア 「美ヨガセミナー」

アーユルヴェーダーの学び

岩手エリア 「笑っていこうよ・ナイスディ」

沖ヨガの智恵についての講座と実技

宮城エリア 「こんな時あなたならどうする」沖ヨガの智恵と実践講座

九州エリア 「ヨガで発見！大人と子供の体と心のセルフケア&ヨガ講座」

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、マッサージなど

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。



被災地復興支援活動事業

下半期は岩手、宮城、福島、熊本の4県にまたがり、計5箇所で開催した支援活動を行いました。

- ・岩手県大船渡市 大船渡まちづくり健康支援(一般・ベビー&キッズ・高齢者)
- ・宮城県石巻市 渡波地区地域コミュニティ形成サポート(高齢者・障がい者)
- ・宮城県仙台市 ふれあい喫茶(東日本大震災被災者)
- ・福島県大熊町 仮設住宅健康ヨガ(一般・高齢者)
- ・熊本県菊地郡 熊本被災地復興支援ボランティア(仮設入居者)



人材育成事業

当法人の活動理念に沿って、ヨガの指導をする講師（インストラクター）の養成やスキルアップ研修会などを行っています。

◆第26回 インストラクター資格認定試験

2018年11月11日（日）秋田5名、宮城5名、福島2名、東京8名受験して、20名が合格しました。

☆養成講座を修了した皆様



◆2018年度下半期のヨガインストラクター養成講座の状況

- ◇第74回 滋賀 2018年9月～3月(15名受講)
- ◇第75回 宮城 2019年1月～3月(6名受講)
- ◇第76回 東京 2019年1月～4月(14名受講)
- ◇第77回 大阪 2019年1月～3月(11名受講)

◆第27回 インストラクター資格認定試験の日程について

2019年5月12日（日）（滋賀、宮城、東京、大阪で実施予定）

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。

◆東京親子ヨガ研修会

2018年12月23日（日）関東エリアにて親子ヨガ研修会が行われました。

<参加者の感想>

- ・子どもの発達段階に分けて学べて良かった。
- ・高齢者ヨガでも応用できそうなことがたくさんあった。
- ・親子ヨガをやってみたいと思った。



学びの場は
会員同士の交流を深めます！



エリアの活動報告・状況

青森エリア

- ☆活動報告 月1回工程エリア集会を開催。出席者は多くないのですが、1.5時間の勉強会と1.5時間の情報交換等を行っている。
- ☆活動予定 3/3「春のヨガ祭り(仮)」を地域貢献活動事業として企画。会員を講師に、市民に向け快適な毎日を送るために「ヨガ」が出来ることをお伝えしたいと思います。

宮城エリア

- ☆活動報告
 - ・インストラクター養成講座
 - ・「こんな時あなたならどうする」沖ヨガの智恵と実践講座
 - ・石巻市渡波地区 地域コミュニティ形成サポート
 - ・あすと長町復興住宅 復興支援ヨガ
- ☆活動予定
 - ・1月～3月 インストラクター養成講座
 - ・石巻市渡波地区 地域コミュニティ形成サポート
 - ・あすと長町復興住宅 復興支援ヨガ
 - ・4月 龍村修副理事長による研修会

京都・大阪 A エリア

- ☆活動報告 8月、11月 勉強会・定例会 会員 26名
 - ☆活動予定 1月～3月 インストラクター養成講座
2月、5月 勉強会・定例会
- 勉強会・定例会への新会員の参加も増えてきました。交流を深めていきたいと思っています。

大阪 B エリア

- ☆活動予定 勉強会、研修会を予定しております。

滋賀エリア

- ☆活動予定
 - ・4月21日 宇部実智子理事長講演会
 - ・7月、8月 勉強会
 - ・9月～3月 インストラクター養成講座
 - ・12月8日 玄米趣味噺作り
- 会員は沢山いますが、活動がまだ充分でない方へのフォローを頑張っていきたいと思います。

岩手エリア

- ☆活動報告
 - ・2ヶ月に一度、勉強会・定例会
 - ・美ヨガセミナー ・笑っていこうよナイスデイ
 - ・大人と子供の体と心のセルフケア&ヨガ講座
 - ・暮らしのヨガ教室
 - ・大船渡まちづくり健康支援
- ☆活動予定
 - ・7月～10月 インストラクター養成講座
 - ・親子ヨガ、楽健法、アーユルヴェーダ、各研修会

秋田エリア

- ☆活動報告
 - ・インストラクター養成講座
- ☆活動予定
 - ・ピワの葉こんにやく湿布体験会

福島エリア

- ☆活動報告
 - ・5月 研修会 ・月1回定例会
 - ・大熊町仮設住宅健康ヨガ
 - ☆活動予定
 - ・大熊町仮設住宅健康ヨガから復興住宅へ移行
 - ・3月 郡山市で研修会
- 新会員が増えたので、会員の交流を図っていききたいと思います。

関東エリア

- ☆活動報告
 - ・インストラクター養成講座
 - ・東京親子ヨガ研修会
 - ・12月23日 親睦会
 - ・毎月第一水曜日定例会
 - ☆活動予定
 - ・1月～4月 インストラクター養成講座
 - ・椅子ヨガ勉強会、交流会
- 会員がたくさん増え大変うれしく思います。皆さんが活動を積極的に進めるように、FB、定例会で交流をはかっています。

九州エリア

- ☆活動報告
 - ・ヨガで発見！大人と子供の体と心のセルフケア&ヨガ講座
- ☆活動予定
 - ・4月14日 一般ヨガ講習会
 - ・6月15日 ミュージックケア&ヨガ
 - ・6月16日 第18回定期総会(北九州市小倉)
 - ・8月 ハンディサポート

お知らせ

一緒に活動する会員を募集しています。

幅広くヨガ活動が出来る「NPO 法人日本 YOGA 連盟」の会員になりませんか？

- 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 |
| 【名義】特定非営利活動法人 | 店名 011-11- |
| 日本ヨガ連盟 | 口座番号 0046185 |

編集後記

新年寿ぎのご挨拶を申し上げます。
ニュースレターVOL.9の編集にあたり会員の皆様のご協力、誠にありがとうございました。年二回発行されるニュースレターは、会員以外の方にも目を通して頂きたい活動内容が掲載されます。ヨガの普及だけでなく、仲間を増やす広報誌として各エリア会員の活動をしっかりご紹介したいと思っています。



NPO法人
日本YOGA連盟

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。
情報提供にご協力をお願いします。
<http://www.npo-yoga.com/>

会報誌

「お元気ですか？ココロとカラダ」

Vol.9 2019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