

# お元気ですか？ココロとカラダ

特定非営利活動法人 日本ヨガ連盟  
<http://www.npo-yoga.com/>

2019  
上半期  
Vol.

# 10

## 理事長挨拶

北九州市小倉における第18回定期総会は前日から大変な盛り上がりを見せ、お陰様にて賛成多数ですべての議案が可決されましたことを心より感謝申し上げます。

毎年エリアを移しての定期総会は、現地会員の多大なる協力を得て開催されており、また各エリアの活動はベテランのリーダーのもと認定NPO法人取得に向けて、実績を日々積み上げており誠に頼もしい限りです。日本ヨガ連盟の設立主旨に賛同し活動協力をする会員が増えつつある現在、各エリアで養成講座を受けている方々にも、この組織づくりの軸となるようお願い、その活躍を心より期待しております。来年度の定期総会は6月21日国際ヨガの日になります。皆様是非ご出席ください。

宇部 実智子

## 副理事長挨拶

いよいよ認定NPO法人へのレベルアップが近づいています。

認定NPO法人は全国的に少なく、ヨガ界としては初めてになりますので、会員はより明確な自覚が必要です。日本国には、国や地方自治体が充実できない課題、「育児問題、認知症、うつ病、自死、健康寿命延伸」などがありますが、それらはヨガの智恵で殆どが解決可能だと信じています。その為には、会員の一人一人が今まで以上に認定NPO法人にふさわしい活動に積極的に取り組む必要があるでしょう。是非ご自身の住居近辺の様々な問題の情報に注意し調査して、日本ヨガ連盟の会員として何に協力できるか研究して提案し、積極的に活動して欲しいと願っています。

会員の皆様からの新プロジェクトの提案やご参加を期待しています。

龍村 修

## 第18回定期総会報告

2019年6月16日北九州市小倉K K Mビルにて第18回定期総会が開催されました。

出席者35名、委任状提出者157名、計192名の出席にて、すべての議案が滞りなく承認されました。総会前日は、第一部、中村みどり氏をお迎えしての「ミュージックケア」の学び。音楽に合わせて身体をリズムカルに動かす楽しい内容です。最後は講師の先生からシャボン玉のプレゼントがあり、とても癒されました。

第二部、副理事長による「やさしい椅子ヨガ」の講習会。眼ヨガをはじめ、椅子に座りながら行う簡単なポーズを学びました。

夜には福岡エリア会員のみなさんが楽しく懇親会を催して下さいました。



第19回定期総会開催予定  
2020年6月21日（日）京都府

◆講師派遣

ホームページからの講師派遣依頼も増え、高齢者の福祉増進、児童や青少年の健全な育成など、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。

依頼先	都道府県	対象	人数	依頼内容	時間
こなんSSN	滋賀	障がい者	10	運動不足解消と健康維持のためのヨガ	60分
京都第一赤十字看護専門学校	京都	成人	30	卒業生のリフレッシュとリラックスヨガ	45分
みやぎ生協	宮城	親子	41	乳幼児親子ヨガ	45分
東大阪スタジアム	大阪	成人	43	成人向けヨガ	60分
JFEスチール京浜労働組合	神奈川	成人	19	椅子ヨガ、リラックス効果のあるヨガ	90分
東日本大震災いわて子ども支援センター	岩手	乳幼児	37	こども園に通う1歳～6歳児にキッズヨガ	45分



京都第一赤十字看護専門学校



東日本大震災いわて子ども支援センター



JFEスチール京浜労働組合

◆健康増進支援

地域社会の健康増進、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。

エリア名	事業名	内容
秋田	介護予防ヨガ教室 (秋田拠点センターアルヴェ)	5月～7月までの全6回 ストレッチ&呼吸法により心肺機能を高め腹筋背筋を鍛え認知症予防

人材育成事業

ヨガを通じて社会一般に健康支援を実践する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27回インストラクター資格認定試験

2019年5月12日(日)

滋賀12名、宮城7名、東京13名、大阪8名受験しました。

◆2019年度上半期ヨガインストラクター養成講座の進捗状況

- 第78回 岩手 2019年7月～9月 5名受講
- 第79回 東京 2019年6月～10月 12名受講
- 第80回 青森 2019年7月～9月 6名受講



岩手養成講座



東京養成講座



青森養成講座

◆第28回 インストラクター資格認定試験の日程について  
 2019年11月10日(日) (岩手、東京、青森で実施予定)  
 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。

自治体あるいは公益団体などからの事業運営受託です。

エリア名	委託先事業名	対象者	実施場所
岩手	盛岡市長寿社会課「介護予防ヨガ教室」	地域にお住まいの60歳以上の方	6～10月 盛岡市上米内老人センター 10～3月 盛岡市地域福祉センター



### 地域貢献活動事業

地域社会のニーズに対し、その地域のエリア会員が「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行っています。

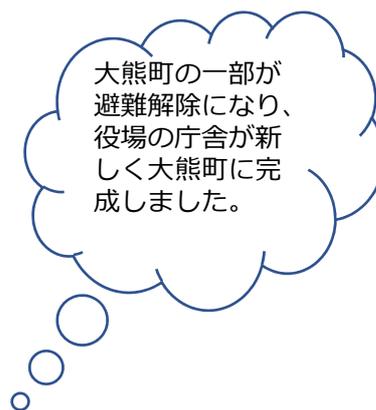
エリア名	事業名	内容
青森	ドイツ式健康ウォーキング	ドイツで行われている国民健康法の手法を取り入れた、ウォーキングコースの中で、呼吸法とリラクゼーションを大切にヨガを行う。
秋田	びわの葉こんにやく温湿布健康法	経路ヨガと、びわの葉とこんにやくを用いた温熱湿布で健康を維持する。
宮城	ゆがみ修正法	副理事長を迎え、ヨガによるゆがみ修正法を学ぶ。
関東	都岡町防災イベント	災害時に役立つ対策イベント内で、被災時心身ケアのヨガを学ぶ。
福岡	ミュージックケア&椅子ヨガ	誰にでも簡単に楽しめるミュージックケアと椅子ヨガを体験。



### 被災地復興支援活動事業

上半期は岩手、宮城、福島で支援活動を行っています。

エリア名	実施場所・事業名	対象者
岩手	大船渡市 大船渡まちづくり健康支援	成人、ベビー・キッズ&ママ、高齢者
宮城	仙台市 あすと長町市営住宅ふれあいカフェ	成人、高齢者
宮城	石巻市 地域コミュニティ形成サポート	高齢者、障がい者
福島	会津若松市 大熊町仮設住宅健康ヨガ	成人、高齢者



## エリアの声

### 青森エリア

青森港に近い夜の教室のBGMは、ねぶた囃子。青森っ子は仕事の後、練習してるんですね。ねぶた祭りを感じながらシャバアーサナしてる幸せな私達です。

### 岩手エリア

養成講座に研修会、沢山の仲間と切磋琢磨しています。地固めの年！深い呼吸で絆も深めていきます。

### 秋田エリア

季節の変わり目、夏になる前に理事長を講師に迎え、びわの葉こんにやく温湿布でデトックス。そのおかげでみんな元気です！新しく始まった地域貢献活動の一つ介護予防ヨガ。皆さん益々イキイキ、キラキラ元気になっています！暑い夏もヨガでますます元気に楽しみます！

### 宮城エリア

久々の勉強会！メンバーのあふれる熱気で梅雨の暑さも寒さも吹き飛ばし、エネルギーギッシユな宮城です！！

### 滋賀エリア

養成講座も終わり、各々2回の現場実習をしています。現在は今まで活動しているところで実習していますが、今後は新たな実習先を検討しておくべきかもしれません。地域の皆様にいろいろな形で貢献できるよう、試みたいと思います。

### 福島エリア

2019年3月末に福島エリア会員と非会員の方も共に理事長を迎え、ヨガの学びをしました。とても有意義で、そのときの学びをベースに、今シーズンはそれぞれの活動の充実を図っています。報告会が楽しみです。

### 京都・大阪Aエリア

エリアの勉強会、定例会は10月13日。講師は理事長に決まり、皆さんも楽しみにしています。他のエリアの方も是非どうぞ。新大阪丸ビル、午後タイム。

### 関東エリア

令和元年の養成講座も順調に進んでおります。関東エリア、情熱と熱気で今年も暑い夏になりそうです。

### 福岡エリア

総会、無事に終えまして、皆様に感謝致します。福岡エリアは、笑いの行法で、夏バテ解消と元気いっぱいです。

### 大阪Bエリア

体調がアンバランスになりそうな日々が続きますが、アーユルベータでは、味によってバランスをとります。即ち、だるい、眠い、冷たい、氣力が湧きにくい、こんな季節には、辛いもの、苦いもの、渋いものをとると、アンバランスの解消につながります。ミョウガ、苦瓜、カレー、玉ねぎ等、季節の野菜を摂取することが、体調の改善につながります。甘いもの、酸っぱいもの、塩辛いものは、避けましょう。

## 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法人日本ヨガ連盟」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：10,300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 日本ヨガ連盟	【店名】せとけい-1-
		【口座番号】0046185

## 編集後記

会報誌VOL.10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。

夏の暑さが体にこたえ、疲れが出てくる8月。エリアの声にも夏を乗り切るヒントがたくさんありますので、生活に取り入れてみてください。皆様にとって素敵な夏となりますように。



Nippon  
Yoga  
Union  
NPO法人  
日本ヨガ連盟

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.10 2019年上半期

発行：特定非営利活動法人日本ヨガ連盟  
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