

■理事長あいさつ（新年）

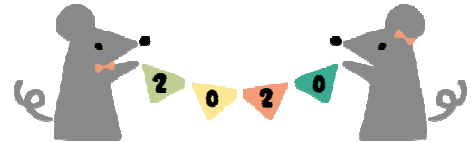
みなさま、お元気ですか？ココロとカラダ

令和二年の活動がスタート致しました。昨年の認定法人取得が呼び水となり、各エリアからは一層の意気(息)込みが感じられます。

さて...

私達の日本社会は平和へ向かっているのでしょうか..。

どうしたらヨガで平和な社会づくりが実現できるのでしょうか...



12～1月と日本医師会館で開催された健康日本21推進協議分科会に参加して参りました。厚労省より提示された少子高齢化社会日本の諸課題に対して、医療、スポーツ、学校関係者による研究に基づく対策発表がありました。身体の問題に集中しており、残念ながら心の健康について統合されるべき発表はなかったように思います。

テーマの一つである「未来を託す子供達のヘルスリテラシーを考える」では、WHO(世界保健機関)が掲げる定義「健康とは身体的・精神的・霊的・社会的に完全に良好な動的状態であり、たんに病気あるいは虚弱でないことではない」が意味する総合的概論に基づく組み立て方が大切だと感じ、「知育、体育、徳育」を三密とするヨガの必要性を改めて確信致しました。

2020年のオリンピックを契機に、世界は日本に注目することでしょう！

そして翌年2021年は養成講座の内容がリニューアルされ、新しいテキストのもと「日本のヨガ」の普及が全国的に開始されます。

21世紀の大きなうねりの中、個の健康維持活動にのみ偏ることなく、他分野とも手を繋ぐ社会全体に働きかける平和運動で社会変革をもたらしたいと思えます。

そのために私達は人としての精神性の成長を育む努力を怠らず、知行合一させながらしっかりと社会実績を重ねていきましょう。

皆様、今年もご一緒に楽しみながら励みましょう！

理事長 宇部 実智子

■理事会よりお知らせ

新リーフレットのお知らせ

事業活動にお役立てください。必要な方は事務局まで！！

椅子に座ってできるかんたんヨガ

座りながらできる簡単なヨガのポーズをご紹介します。初心者でも安心して取り組めます。

●呼吸法：鼻から息を吐き、口から息を吸う。

●ポーズ：座りながら行うため、膝や腰に負担が少なく、安全です。

●効果：血行を促進し、リラックス効果があります。

●対象：高齢者、腰痛持ち、運動不足の方。

●場所：自宅、教室、施設などどこでも実施可能。

●時間：10～15分程度で完了。

●準備：ヨガマット、椅子。

●注意事項：無理をせず、自分のペースで行ってください。

子どもと一緒に楽しむ ハッピーはくすくす親子ヨガ

親子で楽しめる楽しいヨガのポーズをご紹介します。

●呼吸法：鼻から息を吐き、口から息を吸う。

●ポーズ：Physical Contact, Concentration, Healthy, Cat-dog, Car pose, Down dog pose

●効果：親子の絆を深め、子どもの健康を促進します。

●対象：親子で参加。

●場所：自宅、教室、施設などどこでも実施可能。

●時間：10～15分程度で完了。

●準備：ヨガマット、椅子。

●注意事項：無理をせず、自分のペースで行ってください。

肩の疲れを感じた時のヨガ

肩の疲れを解消するためのヨガのポーズをご紹介します。

●呼吸法：鼻から息を吐き、口から息を吸う。

●ポーズ：肩のストレッチ、呼吸法

●効果：肩の緊張をほぐし、血行を促進します。

●対象：肩の疲れを感じた方。

●場所：自宅、教室、施設などどこでも実施可能。

●時間：10～15分程度で完了。

●準備：ヨガマット、椅子。

●注意事項：無理をせず、自分のペースで行ってください。

☆企業向け椅子ヨガ
☆眼ヨガ
☆ベビー&産後
☆キッズ親子
☆呼吸法
☆車椅子ヨガ…準備中

寄付・賛助のお願い

認定 NPO 法人を継続する為には所轄庁より 5 年毎の審査を受け、様々な条件をクリアする必要があります。「年間 3000 円の寄付を 100 人以上から集める」という条件クリアは必須となります。社会からの信頼度を表す数値として大変重んじられます。会員の皆様には、引き続き寄附のご協力を賜り、また、ヨガ教室にいらっしゃる皆様にもお力添えをお願いさせていただきますと幸いです。皆様の温かいご協力を心よりお待ち申し上げます。

以下のいずれでも結構です。ご協力いただける方がいらっしゃいましたら同封の寄付・賛助の申し込み用紙に必要事項をご記入いただき、事務局まで送信願います。なお「地域貢献事業活動・個人活動」による寄付も税制優遇の対象となります。

- お願い
- 1, 3000 円以上をご寄付下さる、個人・団体
 - 2, 1 口 3000 円(会費)の賛助会員
- ※住所が同じ場合は氏名が異なる場合でも 1 名とカウントする

■ エリア便り ☆1 年を振り返って。来年の抱負。全国の会員さんへのメッセージ等

青森エリア

2019 年を振り返り、令和という新しい時代に、エリアの皆さんが各々の場所で学び努力し活動した 1 年だったとおもいます。またそれぞれの立場で社会貢献をしていきたいという頼もしくて個性豊かなインストラクター 4 名も誕生しました。

2020 年は、明るく健やかな社会の実現のために、素晴らしい仲間とヨガを通じて頑張っていきたいと思えます。

岩手エリア

2019 年の岩手エリアは、養成講座、2 か月に一度の定例会と勉強会など人材育成やインストラクターのレベルアップに力を入れて活動しました。新しい仲間を迎え、エリア会員の繋がりを深めながら勉強できたことは、これからの活動の底力になるでしょう。2020 年は、認定 NPO 法人となったお祝いとして地域の皆様に感謝の気持ちをお伝えできるイベントを企画したいと思っています！

福島エリア

去年は、台風 19 号による浸水被害が福島県内で多くあり、会員の中にも被害に遭われた方がおられました。今年は、被害がなく、穏やかな年になるようお願いしております。

3 月末に理事長を迎え、福島エリア会員と一般の方も参加して「ヨガの学び」と、会員の交流を計画しております。多くの方に参加していただき、有意義な会にしたいと思っております。

秋田エリア

去年春に開催した『びわの葉こんにやく温湿布』のおさらいを、ヨガメンバーと実践しました。去年のうちに毒出しを。新しい年はスッキリ迎えることができました！陰陽五行で冬は『腎』の季節。冷えないよう温活、からだや心に良いことをコツコツ実践することをみんなで心掛けています。寒い冬こそ、肩の力を抜いて、ゆるーく楽しく軽く、のんびりといきたいものです。個人的に元気になるマヌカハニーと小豆をお薦めしています！

宮城エリア

去年はメンバーも増え、龍村先生の講座も持つことができ、躍動の年になりました。

メンバーの学ぶ意欲も旺盛なので、今年はさらに定例会を定期的に開催し、学び合い、情報交換の機会を増やしていきたいと思えます。

また、個々の活動の充実の他、メンバーが協力し合える活動にも取り組んでいけたら、と思えます。

関東エリア

関東エリアでは、2019 年は前期と後期の 2 回の養成講座を開催し、ますますメンバーが増えました。また、定例会は 2 か月に一度、土曜日に開催するように変更し、なるべく多くの会員が参加できるように工夫しています。

今年は、昨年開催したハンディーサポートヨガ研修や椅子ヨガ勉強会を活かし、さらにヨガを社会に広げていきたいです。

京都・大阪 A エリア

1 月から 3 月にかけて、養成講座が始まります。大阪・京都以外に滋賀・兵庫から合わせて 7 名の受講生です。ヨガの素晴らしさ、奥深さ等もお伝えしたいと思います。

今年の総会は京都に決まりました。会場は京都駅から徒歩約 2 分の「メルパルク 4F」です。尚、年中観光旅行者が多いので、早めの宿泊先を各自で決めて頂く事をお薦めいたします。

皆様
「おこしやす～
京都に」



大阪 B エリア

元号が変わり、大きな変化の波のうねりのようなものを感じる新年です。強者はより強く多くの富を蓄え、社会的弱者は生きる場を狭められ窮屈な生き辛い世の中になっているように思われてなりません。平和で安心して暮らせる社会を、また、生き甲斐を持って夢を叶えられるような希望に満ちた未来を、若者に残していきたいと切に願っています。そのために、まず足元から地域の片隅に目を向けていくことだと思います。令和 2 年は、多くの人々の豊かな心と健康な身体作りのお手伝いをさせて頂き、地域貢献に繋がってきたいと念じています。

滋賀エリア

2019 年は新たに 11 名の認定インストラクターが誕生し、滋賀エリアも賑やかになりました。他に『テンプルヨガ』のご依頼をいただき、2 か月の間お寺の本堂でヨガをさせていただきました。また、台風の影響でイベントが 2 年連続で中止になる、というアクシデントもありました。

2020 年、昨年秋からの養成講座では、他県からの参加もあり、熱心な学びの姿勢に刺激を受けながら行っております。そしてこれからまた秋からの養成講座、ぜひ受けたい！とお声もいただいております。準備していきます。さらに、従来の派遣先への感謝を忘れずに活動の輪を広げていきたいと思っております。

福岡エリア

令和 2 年がスタートしました。夏にはオリンピック・パラリンピックと日本中が盛り上がり、お祭り騒ぎであろうと予想される年ですが、足元をしっかりと踏みしめて前進したいと思えます。福岡エリアも、今年度の計画に向かって皆で力を合わせて頑張りたいと思えます。昨年は北九州での総会を皆様のお力添えいただいたおかげで無事終えることが出来ました。心より感謝いたします。今年の総会は京都です。皆様の力と熱意で盛り上げていきましょう。

■ホームページ「ヨガお役立ちコラムより」

<http://www.npo-yoga.com/>より一部掲載

ヨガの効果について

近年のヨガブームで沢山のヨガの本が出版されています。読み比べてみるとポーズをする時の呼吸のしかたや心身への効果や影響の説明には多少の違いがあることがわかります。

このことを理解するには偏らない視点が必要です。

沖ヨガでは、実践上の戒めとして「信じるな、疑うな、確かめよ」と説いています。



ヨガを指導するインストラクターは、自分が指導する際に相手に伝えているポーズの効果は、あくまでその指導をする人が体験したものとして表現し、盲信せず、疑うこともしないよう戒め、自分の身体をテキストとして内観することが大切だと教えているのです。

ヨガのポーズや呼吸をすることでさまざまな刺激を与え、心身全体(生命エネルギー)に働きかけ、ホルモンの分泌や自律神経のアンバランスが回復へ向い、結果として効果や影響があると考えられます。

例えば、甲状腺の機能回復には甲状腺がある喉の位置を開く動きの「弓のポーズ」や「コブラのポーズ」と反対

の動きをする「鋤のポーズ」や「逆さか立ちのポーズ」を組み合わせることにより自然回復力が引き出され、バランス回復へ向かうよう工夫します。

1つのポーズが1つの症状に「効果や影響がある」という解釈に加え、全体的に捉えると生命バランスの維持回復にさらに役立てられるでしょう。

このように、ヨガを楽しむ方や指導する方は、本やテキストに記載される表現には限界があることをよく理解して、ヨガの指導を受け、また指導を自分で研究し続けていくことを大切にしてほしいと思います。ヨガのポーズや呼吸をすることでさまざまな刺激を与え、心身全体(生命エネルギー)に働きかけ、ホルモンの分泌や自律神経のアンバランスが回復へ向い、結果として効果や影響があると考えられます。

■ 「第19回定期総会」の開催について(ご案内)

下記のとおり第19回定期総会開催を予定しております。詳細は、後日ご案内させていただきます。

ご多忙中とは存じますが、ご出席の準備等よろしくお願いいたします。

東京オリンピック開催年と重なり混雑が予想されますので、交通・宿泊の手配は早めをお願いいたします。

【開催日時】2020年6月21日(日) 10:00~12:00

【会場】メルパルク京都 4F研修室(京都府京都市下京区東洞院通七条下ル東塩小路町676番13)

★総会前日講習会について

【開催日時】2020年6月20日(土) 13:30~16:30 【会場】メルパルク京都 4F研修室

【内容】新養成講座についての研修(新テキストの履修・講座開催様式説明会)

★前日懇親会について

【開催日時】2019年6月20日(土) 18:00~ 【場所】【会費】未定

■ 事務局よりお知らせ

同封しました配付文書は以下の通りです。大切なお知らせですので必ずご確認をお願いいたします。

・会費および認定資格登録更新料納入のお願い

3月31日が有効期限となっております。

・地域貢献活動事業・個人活動報告書(対象者のみ配付)

2019年度の活動報告を受け付けています。

認定資格名称を使用して活動された方は【要提出】です。

・寄付・賛助会員のお願い(広報誌)

教室の参加者やお知り合いなどの方にお声がけをお願いいたします。

・事業活動従事者へ報告期限のお知らせ(対象者のみ配付)

・給与明細の電子化のお知らせ(対象者のみ配付)

■ 編集後記



もうすぐ春ですね。岩手、盛岡は白鳥がシベリアへ渡り始めました。

この会員向けの会報誌の他、日本ヨガ連盟の活動を広く知っていただくための広報誌も同封しました。

リーフレット同様、是非ご活用いただき、地域の皆様へご紹介ください。

