

■理事長あいさつ

今、世界中の誰もが予測もしなかった事態が起きています。

我々はヨガ実践者として、賢明な意思を持ち続ける事を試されていると感じます。ヨガの社会貢献により自己成長にフィードバックできる事、それはクラス指導だけではありません。与えられた時間を大いに活用し、無意識になっている雑念を断捨離する事など、自己成長の糧は実にたくさんある事に気づかされます。

あらゆる事は宇宙法則に於ける「バランス」を辿った後、必ず「安定」へ向かいます。

その時「エリア便り」に予定されている全国の活動が盛んに行われるよう、事務局は万全な体制にて備えております。

☆第19回定期総会は、オンライン配信にて、予定通り6/21(日)10:00～開催します。

オンラインでの総会は初めての試みとなります！

これを機に、総会へ新たに意識を向けて頂きたいと思います。

どうぞ皆様、ご協力を宜しくお願い致します。

理事長 宇部 実智子



■理事会よりお知らせ

各詳細はホームページの会員専用サイトに記載していますので、必ずご確認ください。

☆2020年度の会員活動支援としてのツールの使用について

会員活動のフォローアップとして、以下の活動をするにあたりリーフレットを活用することができます。

6種類を各1枚ずつ見本としてお送りいたします。ご希望の方は事務局までご連絡下さい。

見本送付希望締切りは2020年度末。リーフレット使用対象は正会員のみです。

- ・各事業活動(講師派遣、人材育成、地域貢献、被災地復興支援)の資料
- ・日本ヨガ連盟の広報活動

☆事業活動に関する変更につて

○「事業活動企画提案書」の書式が変更になりました。

○巡回講習事業

2020年7月1日より講師派遣活動の様式が変わります。

日本ヨガ連盟と担当する講師が雇用契約書を交わします。(会員就業規則の施行)

事務手数料、講師交通費の取り扱い方法を変更します。

○人材育成事業

全国統一内容のものを研修会とします。(共通テキスト、共通資料を使用すること)

それ以外の研修会は地域貢献活動のエリア・グループ活動として実施できます。

インストラクター資格取得試験のガイドラインが変更になりました。担当講師に配布いたします。

○受託事業 事業活動企画提案書を提出してください。

○地域貢献活動事業 会計に関する取り扱いが変更になっています。

○被災地復興支援活動事業

2018年度に熊本での活動終了のため、2019年度の決算にて支援金を全体の枠に振り替えました。

■ エリア便り 今年度の活動予定、全国の会員さんへのメッセージ等

青森エリア

地域貢献活動

☆5月～10月『ドイツ式健康ウォーキング』

青森クア(健康)ガイド協会と協力して行います。

ヨガの呼吸法、リラクゼーション効果をお伝えしていきます。

☆7月20日『酸ヶ湯 丑湯祭りの健康教室(ヨガ)』

人材育成

☆7月～10月 『ヨガインストラクター養成講座』

☆11月 『インストラクター試験』

岩手エリア

地域貢献活動

☆8～9月頃 『親子で健康寿命アップ大作戦!』

「親子のヘルスリテラシー」を体感するアウトドアヨガを、紫波町(内陸)と陸前高田市(沿岸)で同開催し、子ども達の健康への意識づくりを行います。

☆11～12月頃 『免疫力アップ!心と身体づくり』

免疫力に関する正しい情報を伝達、高めるヨガ体験。インフルエンザやコロナなどのウイルスに負けないよう、免疫力を高める自己健康管理法のヨガを広めたいと思っています。

関東エリア

人材育成事業

☆4月『屋外ヨガ』

☆6～10月『ヨガインストラクター養成講座』

☆8月『アーユルヴェーダ講座』

☆12～3月『ヨガインストラクター養成講座』

偶数月の土曜日に定例会をし、会員の学びの為に講座と、地域貢献活動派遣報告会を行います。

会員は順調に増えています。今年度は会員個々のフォロー&スキルアップを目標に取り組みます。

京都・大阪 A エリア

地域貢献活動 ☆5・10・2月『勉強会・定例会』

人材育成 ☆8月～9月『ヨガインストラクター養成講座』 ☆11月『インストラクター試験』

コロナウイルスの影響で養成講座3回分と5月試験を安全のため8～9月、11月試験に延期にいただきました。初めての養成講座延期で受講生にもご迷惑をお掛けしますが、ピンチをチャンスに変え、頑張りましょう。

中々コロナウイルス終息しませんが、心労を癒やすツボ刺激として労宮、少府や神門、合谷、湧泉を刺激すると血行促進にもつながるそうです。コロナウイルスが一日も早く収まるように祈るばかりです。

秋田エリア

4月からは介護予防ヨガを、新しい地区で始めて行きたいと思っています。

秋には、去年も行なった『びわの葉こんにやく温湿布ヨガ健康法』をやりたいです。そして『自然を満喫しよう!クアオルトウォーキング』を体験し、青空ヨガ(仮名)も企画検討中です。

宮城エリア

4・7・12月に『定例会』を開催。困難な時ほど、心と体を整えられるヨガをやっていて良かったと感じます。予定が立てられない状況にありますが、こんな時こそさらに心をつにして、宮城エリアでできる社会貢献を模索していきたいと思っています。

福島エリア

地域貢献活動

☆7月26日(日)『ヨガの学び』会員交流会

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います。また、新しい会員の方にお会いできるのを楽しみにしています。

被災地復興支援活動

東日本大震災の原発事故のため、大熊町全町民が、会津若松市に避難しておりました。10年目を迎え大熊町全域ではありませんが、帰還ができるようになり、町役場が新しく移転し、その近くに町の復興住宅もでき、会津若松市にある仮設住宅は令和元年度で、役目を終えることになりました。今まで仮設住宅で健康ヨガをさせていただきましたが、会津若松市での支援活動は一区切りを迎えたと思っています。仮設の方々から、津波や原発の被害の様子を聞くことができ、大変貴重な体験をさせていただきました。今後については、皆さまと相談していきたいと考えております。

滋賀エリア



☆4月 有資格者への勉強会
☆5月 養成講座試験 6月から実習
☆7月 立花洋子先生に来てもらって講座の予定です。
☆9月か10月～『ヨガインストラクター養成講座』
今回の件で、オンラインヨガ講座が、もっと需要が出てくるのではと思います。既にいくつもあるのですが、今勉強し始めていて、内容の良いものが提供出来るように、それを、連盟の活動にもつなげていけたら、と思っています。

福岡エリア



地域貢献活動

☆8月2日(日)『ハンディサポートヨガ』
障害をお持ちの方とご家族を対象とした内容です。
☆月1回 定例会
私たちは今までいろんな災害や苦難を乗り越えてきましたが、今年のウイルス感染のように身動きができず、先の見通しもつかないことに今は戸惑っています。でも、そんな状況の時だからこそ何をすべきかをこれから考えたいと思います。

大阪Bエリア



勉強会、研修会を検討中です。
日本はもとより、世界中がコロナウイルス感染の恐怖にさらされています。人類はウイルスとの戦いの中で、変化を遂げ、進化してきた歴史があります。今、人類が一丸となって力と知恵を出し合い人々が和を大切に、この事態を忍耐する事が本当に必要なことだと思います。
医療従事者の方々が、感染者の生命を守るために、命がけでコロナウイルスと戦って下さっている現状を重く受け止めて医療崩壊という悲惨なことになるように、私達、個人個人が三つの原則、密集、密接、密閉を避ける事が、社会人として生きていく上での義務であり責任であることを、真に自覚し、実行していくが、自分を守り、社会を守り、地球の平和につながると思います。
家庭においては、こんな時こそ、ヨガのアサナ、呼吸法、瞑想を行い、世界平和を祈り、健康保持に努力する事が必要不可欠からざる事と思います。

本部



『STAY AT HOME & YOGA おうちでできるヨガを広めようプロジェクト』の動画を HP にアップしました！ぜひご覧いただき、皆様へご紹介ください。

■ エリア活動の報告

<http://www.npo-yoga.com/>より一部抜粋

研修会、勉強会、地域貢献活動、被災地支援活動などエリア・グループ毎の活動を HP に掲載しています。

● 関東エリア「定例会」

【日時】2020年2月7日 15:30～17:30 【開催場所】東京都杉並区 方南カルチャー 【参加人数】20名

【活動内容】懇親会/自己紹介と今後の目標、2019年度活動報告、ヨガ連盟からの報告と今後の動き

【参加者の感想】

普段顔を合せることのない方と会え、楽しい時間を過ごせた。

それぞれの今の活動と今後の目標を聞くことで、自分もやる気が持てた。



■ 新型コロナウイルス感染拡大防止について

ホームページにて情報を随時更新していますのでご確認ください。

会員活動を行う際の注意として基本方針を策定しました。(ホームページのニュース&トピックス参照)
それに伴い、インストラクター資格取得試験5月は要項を変更し実施。11月は開催予定です。



■ホームページ「ヨガお役立ちコラムより」 <http://www.npo-yoga.com/>より一部抜粋

STAY AT HOME & YOGA おうちでできるヨガを広めようプロジェクト

感染症(新型コロナウイルス:COVID-19)に負けない身体づくり!「食事編」
ヨガという健康とは、防衛、回復、適応などの能力が高い状態を言います。

防衛能力は細菌やウイルスに対する免疫力に関与しますが、年齢や環境、生活習慣によって個人差があるものです。

健康管理のための3本柱は「運動」「休養(睡眠)」「食事(栄養)」です。運動やストレッチは体液(血液・リンパ液)の巡りをよくするので、毎日無理なく行いましょう。一日の休養として夜更かしを避け、睡眠の質を高めるようにします。

そして、大切なのは食事のとり方です。ヨガで言う生命の栄養とは?この機会に食生活を見直してみませんか?

●生命の栄養になる10の過程とは?

- ①**選択** 農薬、遺伝子組換え、添加物等の人間社会が作り出した、本来の生物世界に反する物質ができるだけ無い食材を。
- ②**調理** 旬のものを。腸が冷えないような調理法で。
- ③**環境** リラックスしながら楽しく、よく味わって。
- ④**時間と順番** 充分にお腹が空いてから腹7分目に頂く。繊維の多いものを先に食べるとよりゆっくり吸収されて太りにくい。
- ⑤**バランス** 色、味、季節感、自身の体調に合わせて。
- ⑥**咀嚼** よく噛んで頂くことで消化液分泌促進に。
- ⑦**消化** 消化液が薄まらないよう、お茶や水などの水分は食後に。
- ⑧**吸収** 食後3~40分後は腹式呼吸をゆっくりと行う。
- ⑨**中和** 「汗吐下和」起きている症状は命が中和させている事。むやみに薬で抑制せずに見守りましょう。
- ⑩**排泄** 出すことはとっても大切! 汗・声・息・精も! ヨガ呼吸法で排泄をしっかり促しましょう。



■事務局よりお知らせ

同封しました配布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します。

「第19回定期総会」の開催について

- ・「第19回定期総会」の開催について(新型コロナウイルス対策)
- ・「第19回定期総会」の開催について(ご案内) ☆出欠届け及び委任状

第19回 定期総会議案書

会員証 会費納入済の方にのみお送りいたします。

テキスト監修委員会のみなさまへ テキスト監修委員のみ配布

会費納入のお願い(対象者のみ配布)

納入期限超過です。ご確認いただき、不明な点がございましたら事務局までご連絡ください。

正会員から賛助会員に移行されたみなさまへ(対象者のみ配布)

休会期間終了に伴う自動復会(対象者のみ配布)

エリアリーダーのみなさまへ エリアリーダーのみ配布

※ HPは大事なお知らせ、情報提供の場です。積極的に確認をお願いします。 <http://www.npo-yoga.com/>

■編集後記



長いお休みの方も多くいらっしゃると思います。お家での楽しい過ごし方、みなさんはどう工夫してらっしゃいますか?

マスク作りにクッキング。忙しい時には気付かなかったことに目を向けられるのも、思わぬ発見です。

一日も早く、平穏な日々が戻りますように。

