

## ■ 理事長あいさつ

この度全国を襲った「令和2年7月豪雨」そして新型コロナウイルスの感染拡大により、心身の健康及び生活に影響を受けられた皆様にたいしまして心よりお見舞い申し上げますとともに、一刻も早い回復をお祈り申し上げます。

with コロナの新生活スタイルは、「マスク」「手指消毒」「三密回避」という誠に悩ましい状況となりました。ヨガクラスの運営についても目に見えない不安の中、先生方のご苦勞、ご心勞はいかばかりかと拝察申し上げます。

さてこのような折り、6月21日に第19回定期総会がオンラインにて開催されました。初の取り組みに緊張しつつも、お陰様にて滞りなく終了できました事をご報告致します。参加された全国の会員はじめ、準備協力下さいました方々に改めて深く感謝申し上げます。

ウイルスは地球上のあらゆる生命体と共に情報を共有し「進化」へ導くそうですが、だとしたら母体である「地球」という生命体を進化に導こうとしているのでしょうか？地球(ガイア)は自身に起きている温暖化が原因で、人類にとっては未科学的な現象を次々と生み出しています。新たな局面が絶え間なく起きる中、私達はどんなメッセージを受けとり、未来に向けたどんな努力をすべきなのでしょうか。

この事を常に模索しながら、日本ヨガ連盟はヨガの智慧をより高め活動する一つの生命体として、地球全体の健康にも貢献できるよう励みたいと思います。

理事長 宇部実智子

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

ヨガで、今できることをはじめます

<http://www.npo-yoga.com/>より一部抜粋

### 【目的】

本プロジェクトは、厚生労働省などの関係省庁による新型コロナウイルス感染症の拡大防止として「8割削減のための10のポイント:筋トレやヨガは自宅で動画を活用」に協力することを目的としています。

### 【日本ヨガ連盟の取り組み】

「ココロ」と「カラダ」は共に影響し合って健康を支えています。

病気の予防や体質改善、そして自分にとって大切なルーティンが失われた時にも、「カラダ」を通じて「ココロ」を、「ココロ」を通じて「カラダ」の元気を保つことができるのがヨガです。

HPでは、すべての人が笑顔で健康になれるよう「いつでも」「どこでも」「だれでも」

すぐに取り組める、ヨガの動画を公開しております。



### 【DVDモニター募集】

動画をご覧いただき、アンケートにご協力いただいた先着500名の方に、公開された動画のDVD6種類のいずれか1本をプレゼントします。



### 【DVDモニターの声】

☆自宅でヨガを勉強できるツールが欲しい。福島県 M 様

☆子供と出来るストレス解消ヨガなどやってみたい。山形県 K 様

☆初心者ですが、stayhomeを活かして健康になり、ヨガスキルを向上させたい。東京都 Y 様

☆ヨガ指導者養成講座オンラインを受講希望し、期待します。岩手県 Y 様

☆コロナ禍の運動不足の解消に役立てたいと思っています。長崎県 M 様

## ■ 第 19 回定期総会報告

2020 年 6 月 21 日 初めてオンラインでの定期総会が開催されました。

出席者 17 名、委任状提出者 144 名、計 161 名の出席で、全ての議案が滞りなく承認されました。

初めての形に慣れないながら準備を進め、無事終了したことに、理事会、事務局一同感謝しております。

出席者の感想を一部ご紹介します。

- ・オンラインで繋がる事ができて良かった。来年は是非お会いしたい。
- ・制度や寄付で支出を抑えて、難局を乗り越えていければ、と考えている。  
エリア内で完結する活動を進めよう。
- ・初めて総会に参加。オンラインだからこそ参加できた。  
連盟の活動も、個人の活動も全くできていないが、体調を整えながら頑張りたい。
- ・昨年インストラクターになり総会初参加。在宅ワークが多くなっている今、椅子ヨガ、眼ヨガをやりたい。



## ■ 理事会より

### 2020 年度 活動提案 募集中

法人の活動として実施してみたい企画を募集しています。

[例]

- ・新たな講師活動先の開拓をしたい
- ・リーフレットを活用したい
- ・エリアでイベントを開催したい

### [応募方法]

事務局までメールまたは FAX またはお電話にてご連絡ください。

追って詳しい資料をお送りいたします。

資料の内容をご確認いただき、事業活動企画提案書をホームページよりダウンロードし、ご提出ください。

理事会で審査の後、結果をご連絡いたします。



## ■ エリア・グループ活動

日本ヨガ連盟ではエリア・グループ制を設けています。

正会員へ情報提供をする際、エリア・グループごとに連絡網を設けており、各種お知らせはエリア・グループリーダーより伝達されます。

また、地域社会のニーズに対し、その地域のエリア会員が社会貢献に関わる企画運営を行います。

### 【お知らせの内容】

- ✓ 講師派遣活動の依頼
- ✓ 勉強会・研修会・定例会等のご案内
- ✓ 地域貢献活動・被災地支援活動等の企画・準備等
- ✓ 理事会からのお知らせ

### 【エリア・グループ】

青森、岩手、秋田、宮城、福島、関東、京都・大阪、滋賀、福岡の 9 つのエリア・グループがあります。

お住いの地域だけでなく、複数のエリア・グループ登録が可能です。

新たにエリア・グループを作りたい場合や、未登録の方、登録変更希望の方は、事務局までご連絡ください。

## ■ エリア便り 活動報告、今後の活動予定

### 岩手エリア

#### 地域貢献活動事業

盛岡市市民協働推進事業補助金。公募型協働推進事業に企画提案し、補助対象事業として決定。地域課題の解決や、まちの賑わいづくりに関する事業を団体等と市が協働することにより、高い効果が期待できる共益的な事業を行う。日本ヨガ連盟岩手エリアが、補助金申請で採択された。

【企画内容】 テーマ名 青年期・壮年期の働き盛り世代の運動習慣定着に向けた取り組み  
事業名「ヨガの呼吸で整う心身バランス」盛岡市内の公共施設にて全10回のヨガ教室を開催。

#### 受託事業

盛岡市長寿社会課「介護予防ヨガ教室」 運営団体を市が公募し、委託が決定。

9月～2月 永井地域交流活性化センター 全19回

10月～3月 山岸老人憩いの家 全19回

### 宮城エリア

#### 地域貢献活動事業

エリア・グループ定例会

【日時】 8月23日(日)

【開催場所】 みやぎNPOプラザ および Skype(オンライン)

【活動内容】 事業活動を行うために必要なことを学ぶ(事業方針、実務、ヨガの指導など)  
会員間の情報交換  
勉強会(インストラクター資格取得試験模擬実習)

### 関東エリア

#### 人材育成事業

インストラクター資格取得試験実習方法のご紹介(実習生はいずれかを選択します)

- ①オンラインヨガ教室 模擬教室をオンライン(ZOOMを予定)で開催。椅子ヨガか一般ヨガを20分間行う。1回につき3~4名の参加。順番に講師を担当し、講師以外は生徒役をする。
- ②一般ヨガ教室 40代から50代女性が対象。肩こりやストレス、運動不足の解消を目的に、ウォーミングアップ、アーサナを10分程度指導する。
- ③模擬実習 一般ヨガの模擬教室。実習生は1回につき6名までの参加。持ち時間は一人10分~15分間。順番に講師を担当し、講師以外は順番にアシスタントをする。

### 滋賀エリア

#### 地域貢献活動事業

「沖ヨガ修正法ワークショップ」開催報告

【日時】 7月5日(日)13時から15時

【開催場所】 滋賀県長浜市民文化センター

【活動内容】 ヨガアドバイザーの立花洋子先生をお迎えし、沖正弘先生の教えである修正法を学び、本来の姿を取り戻す。

【感想】 ☆上品で優しいお話しぶりでしたが、とても説得力のある内容で日々学ぶことの大切さを教わりました。  
☆簡単なことで身体が変わって驚きました。  
☆これからの自分への付き合い方が変わりそうです。



## ■ 人材育成事業

### ◆第 29 回インストラクター資格取得試験

福島エリア、関東エリア、滋賀エリアの 13 名が受験し、合格しました。  
レポートでの試験を実施。  
実習はエリア毎にオンラインや模擬実習の場などを設け、行います。

### ◆第 82 回大阪養成講座

コロナウイルス感染症対策により、延期していた残り 3 回をオンラインで実施予定。

## ■ 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。

### 巡回講習事業従事会員のみなさまへ(対象者のみ配布)

巡回講習事業 雇用契約書についてのお知らせです。

### 地域貢献活動 個人活動報告書

当法人にて認定した資格名称を使用して個人の活動した場合、報告書の提出をお願いしております。  
報告期限がありますので、ご確認ください。

### 個人活動とは・・・

### 会費納入のお願い(対象者のみ配布)

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

### エリア・グループリーダーのみなさまへ

エリア・グループリーダーのみ配布

### 広報誌 Vol.12

個人活動での使用も可能です。

枚数が必要な場合は、企画書の提出をお願いいたします。

【事務局の営業時間】 平日 10 時～16 時

【夏季休業】 8 月 13 日(木)～16 日(日)

※ 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



事務局の三姉妹、次女と三女は 7 月に誕生日を迎えました。

平均年齢…24 歳(笑)

慌ただしい毎日に、ゆっくり自分の時間を取ることは難しいですが、

「いま・ここ」に感謝しなくてはなあ、と感じています。

思いっきり羽を伸ばして楽しむことも、なかなか出来ないかと思いますが、

みなさまの心と身体の平和を願っております。

どうぞ素敵な夏になりますように。

