

■ 理事長あいさつ

新型コロナウイルスは私達にどのようなメリットをもたらしてくれているでしょう？

自己健康管理の重要性、日常生活への振り返り、そして、尊い人達へ感謝の心の蘇り…。

被災やコロナ禍などの不自由さにありながらも、私達が勇気と希望を失わず前向きに生きられるのは「ヨガ」のおかげです。改めてヨガの素晴らしさに感謝せずにはいられません。上期、コロナの影響で各事業の活動自粛を余儀なくされましたが、少しずつ回復のきざしが見え始め、エリアの活動にも動きが出てきたようです。HP で発信している「おうちでできるヨガを広めよう！」のユーザーからは、コロナ状況下のストレスに負けない健康づくりを実践できる喜びの声を頂いております。

遠くに行けない「今」だからこそ、自分たちのエリア内での絆を深める定例会や勉強会を開催し活発に行動して頂きたいと思います。オンラインでの教室開催は、経費節減、集客は増員の可能性もありますので、これをチャンスに是非活用しながらご活躍下さい。

理事長 宇部実智子

■ 理事会よりお知らせ

☆2021 年度 定期総会について

【開催日時】2021 年 6 月 20 日(日)10:00～12:00

【会場】オンラインにて

詳細は後日お伝えします。ご多用の中とは存じますが、ご出席の準備等よろしくお願いいたします。

☆賛助会費、寄付金の税制優遇について

当法人に対して寄付金及び賛助会費を納入されたものについては、個人・法人それぞれに、確定申告の際に税制上の優遇措置が受けられます。詳細はホームページの「ご寄付のお願い」ページ内にある「認定 NPO 法人の寄付金控除について」をご参照ください。

※注意事項

控除を受けるための手続きとして、「確定申告」が必要です。

当法人が発行する「寄附金受領証明書」を添付して税務署に申告してください。

寄付金控除制度等の詳細については、お近くの税務署等にお問い合わせください。

☆寄付のお願い

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。

皆様の温かいご協力を心よりお待ちしております。

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。

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 名とカウントすることになっています。

■ 人材育成事業

◆第 82 回大阪開催 7 日間ヨガインストラクター養成講座終了

今年 3 月に講座を修了する予定でしたが、コロナ対策により 7 日間の後半 3 日は岩手からオンラインで行いました。

【受講生の感想】

- ・オンラインでの実技講義は、細かいことが少し分かりにくかったですが、勉強会等で学びを深めたいと思います。
- ・エクササイズとしてのヨガではなく、ヨガの奥深さや幅広い学びを体感できました。
- ・枚方の講座では、大先輩の先生方の中でもハツラツとお元気な姿に、あんな風に歳を重ねたい！と思いました。
- ・岩手の先生方はリモートで教えづらいなか、とても丁寧に対応してくださり、感謝しています。

◆第 30 回インストラクター資格取得試験

京都・大阪エリアの 7 名が受験し、合格しました。

レポートでの試験を実施。実習やエリアでの勉強会に参加することで、実技の学びも続けていただきたいと思います。

◆第 84 回東京開催 9 日間ヨガインストラクター養成講座スタート

オンライン(Zoom)での講義と、対面での実技指導を組み合わせ、9 日間で開催。

6 名の参加者と共に、無事スタートしました。

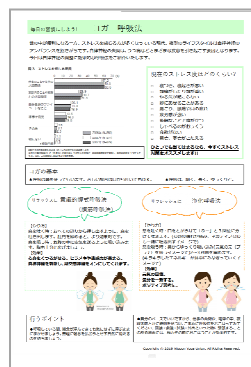
■ リーフレット活用術

事業活動にお役立てください。必要な方は事務局まで！

新リーフレットや広報誌を活用した活動のご紹介

リーフレットは 6 種類

- 『企業向け椅子ヨガ』
- 『眼ヨガ』
- 『呼吸法』
- 『車椅子ヨガ』
- 『ベビー＆産後』
- 『キッズ親子』



☆岩手エリア 地域貢献活動事業(個人活動)

「加賀野介護予防ヨガ教室」活動報告

【日時】 8 月 24 日(月)13:30～14:45

【対象者】 高齢者

【企画内容】 眼の疲れを感じている方が多くいらっしゃるの、リーフレットを使用し自宅でも気軽に続けて欲しい。

【活動内容】 毎週行っている介護予防ヨガ教室で、「眼ヨガ」リーフレットの内容を説明し、10 点のツボ刺激を行う。

広報誌も配布し、日本ヨガ連盟の活動を紹介する。

- 【感想】
- ・目が軽くなって、良く見えるように感じられる。
 - ・頭がすっきり。
 - ・初めは何も変化が感じられなかったが、ツボ刺激の 4 か所目くらいから視野が広がってきた気がする。

■ エリア便り 活動報告、今後の活動予定

岩手エリア

巡回講習事業

「岩手町役場健康福祉課」活動報告

【日時】 9月18日19:00~20:30 / 9月26日8:30~10:00

【開催場所】 岩手県岩手郡岩手町 スポーツ文化センター森のアリーナ

【依頼内容】 一般町民及び特定保健指導対象者に向けた健康増進

【感想】
・腰が重く感じていたが、楽になった。来て良かった。
・体がほぐれて、伸びて気持ち良かった。定期的に開催して欲しい。



宮城エリア

地域貢献活動事業

エリア・グループ定例会 活動報告・今後の予定

【日時】 8月23日（日）

【開催場所】 Skype（オンライン）

【企画目的】 会員間の情報交換、勉強会、模擬実習

【報告・感想】
・コロナ過で対面は難しいので、オンラインで顔が見られて良かった。
・定例会は今後もオンラインで実施予定。内容は実技と情報交換。実技講師は交代制で行う。



関東エリア

巡回講習事業

「東京都八王子福祉園」活動報告

【日時】 9月8日（火）13:40~15:40

【開催場所】 東京都八王子市 八王子福祉園

【依頼内容】 障がい者施設で働く職員のリフレッシュヨガ。肩こり、腰痛の改善。

【感想】
・呼吸がこんなに大変だと思わなかった。
・久しぶりに体を動かし、リフレッシュできた。



滋賀エリア

巡回講習事業

「お寺でのヨガ教室」活動報告

【日時】 8月~10月（全8回）19:00~20:30

【開催場所】 滋賀県近江八幡市 本願寺八幡別院

【依頼内容】 地域の方々の交流を目的とした社会活動の一助としてヨガ教室を開催

【感想】
・わかりやすく、ゆったりしたヨガが好きです。
・家でなかなかできないので、この時期にしっかり動いておきたい。
・足指をほぐすだけで、体の動きが楽になった。



福岡エリア

地域貢献活動事業

エリア・グループ定例会 活動報告

【日時】 10月11日9:00~12:00

【開催場所】 福岡県行橋市 コスメイト行橋

【企画目的】 活動報告及び、技術向上のための勉強会

【報告・感想】
・久しぶりに顔を見て声を聞いて、触れ合うことの大切さを改めて感じました。
・感染症対策については、地域・環境・参加する人によって違いがあり、それぞれの教室に合った対応を考えている。

最新の脳科学×ヨガの効果

10 年ぐらい前に、私は龍村修さんを被験者に脳科学データを取らせてもらった。

当初、呼吸法実験の被験者として、坐禅を日々実践するお坊さんを対象にしていた。ところが、呼吸法を伴う様々な行動によっても、同じ脳内変化が発現することに気づいた。当然、ヨガにもストレッチ運動に伴って、呼吸法が組み込まれている。

龍村さんは、その際、ストレッチ動作を行わない丹田呼吸法を実践された。そこで得られた脳内変化は、脳幹にあるセロトニン神経の活性化を示すエビデンスとして、呼吸法直後に血中のセロトニン濃度の増加が認められた。

呼吸法を実施すると、5 分ぐらいから脳内変化が出現するが、その高いセロトニン状態は、呼吸法終了後せいぜい 1 時間ぐらいしか続かない。ところが、継続して呼吸法を実践し続けると、セロトニン神経に構造的な変化が現れ、セロトニン分泌が人並み以上に高い脳に鍛えられる。

それが、ヨガや坐禅を日々実践し続ける意義です。

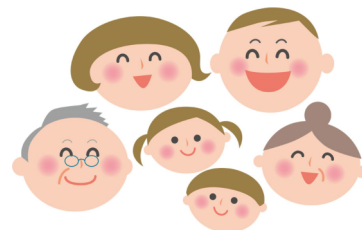
頭がスッキリ、心がスッキリ、体がスッキリした状態が日常的に味わえるようになり、姿勢や顔つきもシャキッと、スリムで若々しくなります。

セロトニンは別名「ハッピーホルモン」と言われます。それはこのような脳科学的エビデンスに裏付けられています。

鬱傾向にある人々を薬によらずに元気にさせる効果も期待されます。

文責:セロトニン Dojo 代表 有田秀穂(日本ヨガ連盟アドバイザー)

※詳しくは、ホームページをご覧ください。



■ 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。

・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。

・年末調整関係提出のお願い(対象者のみ配布)

・扶養控除等申告書(対象者のみ配布)

【事務局の営業時間】 平日 10 時～16 時

【年末年始休業】 12 月 26 日(土)～1 月 3 日(日)

【お願い】住所変更、電話番号変更、メールアドレス変更は速やかに事務局までご連絡ください。

※ 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



日に日に寒さが増し、岩手・盛岡は白い山に囲まれ、白鳥もやってきました。

今年は寒い冬になりそうだ、と言われています。そろそろ“こたつでみかん”が恋しい季節です。

皆さんの冬の楽しみはなんですか？

バタバタと過ぎ去ろうとしている 2020 年。

皆様、どうぞよいお年をお迎えください。

