

■理事長あいさつ

みなさま、お元気ですか？ココロとカラダ

いつも日本ヨガ連盟の活動にご協力下さり、まことにありがとうございます。

日本ヨガ連盟は、令和元年10月4日付けで、**認定特定非営利活動(NPO)法人**の称号を頂きました。これも、21世紀健康法「ヨガ」への信頼、そしてそれをお伝えする会員をご支援くださる方々によるご協力の賜物と深く深く感謝申し上げます。未来へ向かって日本国が抱える課題は山積みで、特に少子化・超高齢社会問題は深刻です。そんな中、NPOに対する期待やその必要性はますます高まっており、市民の皆様のQOL(生活の質の向上)を安全・確実・迅速にサービスできる団体が求められています。まずは自身の健康管理が第一ですね！これからも日本ヨガ連盟の会員として、ますますエネルギーに！ヨガの知恵をお役にたてる活動を各地で展開し続けて戴きたいと思います。

ヨガ界で初の認定NPO法人の誕生は、他のヨガの団体の活動の励みにもなると強く信じております。

1995年の阪神淡路大震災がきっかけとなり、1998年、特定非営利活動促進法(NPO法)ができました。NPO法人は行政が拾いきれない社会問題の解決に、いち早く動く法人で、社会利益のために活動している団体です。現在、日本のNPO法人数は50,000団体を超えています。その中で「一定の基準を満たしている」と、所轄庁(都道府県・政令市)が認めた法人のことを「認定NPO法人」といいます。「認定NPO法人」は、①広く一般から支持を受けている、②その活動や組織運営が適正におこなわれている、③より多くの情報公開が行われているなど、様々な視点から判定され、NPO法人と比べて「客観的な基準において、より高い公益性をもっている」というお墨つきをもらっている団体なのです。

■理事会よりお知らせ

2020年度 定期総会について

来年の定期総会は京都での開催となります。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、早めにご予定、ご準備をお願い致します。尚、宿泊先の手配は個々でお願い致します。

★定期総会

【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

(京都市下京区東祠院通七条下ル東塩小路町676番13)

※京都駅の東側

★総会前日 研修会

【開催日時】2020年6月20日(土)13:00~17:00

【会場】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)

★会員懇親会

【開催日時】2020年6月20日(土) 18:00~

【場所】【会費】未定 (近くなりましたらお知らせ致します)

認定 NPO 法人の認定について

日本ヨガ連盟は 2017 年より認定 NPO 法人取得に向けて申請を進めて参りましたが、2019 年 10 月 4 日に正式に岩手県より「認定 NPO 法人」(認定 NPO 法人通知書)として認定されました。

みなさまのご理解とご協力に感謝申し上げます。今後とも引き続きよろしくお願ひいたします。

賛助会費、寄付金の税制優遇について

2019 年 10 月 4 日以降に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。

詳細は別紙「税制優遇について」および、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・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。**皆様の温かいご協力を心よりお待ち申し上げております。**

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、事務局まで送信願ひます。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 名とカウントすることになっています。

事業活動における提出書類について

税理士よりアドバイスを受け、人材育成事業の研修会、地域貢献活動事業のエリア・グループ活動について提出書類やガイドラインの見直しを行いました。詳細は事務局またはエリア・グループリーダーまでご確認ください。

■エリア活動の報告

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開催日の順を追って掲載していきます。

●青森エリア「ドイツ式健康ウォーキング」

【日時】2019 年 5 月～10 月 【開催場所】青森市浅虫 浅虫温泉海山
クア(健康)の道 など 【対象】一般

【企画目的】自分の体に合った頑張らないウォーキングと、呼吸法による
リラクゼーションを大切にしたヨガを行い、持久力の向上を目指す。

【参加者の感想】



- ・山のヨガ、海のヨガ、自然の中でのヨガは気持ちいい。
- ・3時間で山歩きも海も楽しめる。浅虫は良いところだ。
- ・“頑張らなくても良い”というのは取り組みやすい。

●岩手エリア「スペシャルズデーイズ 2019」

【日時】2019年8月31日、9月1日 【開催場所】盛岡市動物公園

【対象】一般・親子

【企画目的】盛岡市の広域公園活性化事業の一環。

ヨガやトレイルラン大会など多くの市民団体の協力を募り、沢山の市民に公園を利用してもらおう。ヨガクラスを開催し、協力。ヨガDVD(症状別)の無料配布を行う。

【参加者の感想】

- ・自然を満喫できるヨガプログラムで、気持ち良い時間を過ごせた。
- ・自然の中で、緑や風、光を感じた。青空ヨガとはまさしくこのこと！
- ・親子ヨガは初めて参加したが、とても楽しかった。また参加したい。



■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

怪我をしない、させないためには？

ヨガは決して反動をつけず、身体にやさしい動かし方をしながら「生命の声を聴きながら・・・」行うので、肉体を痛めることは本来ありえません。しかし、近年のヨガブームにより実に幅広い年齢層の方が様々なヨガに取り組むようになり、それに伴い激しい動きをする教室でのケガの報告が増えつつあります。NHKの番組「おはよう日本」ではヨガ教室でのケガはどれぐらい起きているのか、国民生活センターに情報公開請求を行い、体へのトラブルの相談の数や内容を調べたところ、2017年度は40件も報告されており、前年度の2倍近くになったと放送されました。(2018年3月19日放送)

ここでは指導者はもとより、ヨガの指導を受ける側もケガの予防を心掛けるための方法をお伝えしたいと思います。

よくあるケガのパターンとは？

- ・ケガしやすい部位・・・首、腰、肘、肩、手首、膝、太腿裏、背骨
- ・ケガの特徴3つのパターン
 - 1、圧迫系・・・ある部位に必要な以上に圧がかかってしまうことで起きる場合をいい主に関節周囲が多く、膝、首、腰などで多くみられます。
 - 2、伸張系・・・ある部位が必要以上に伸ばされて痛める場合をいい、筋肉や靭帯などで起こり、ハムストリング（太腿裏）や肩周りの筋肉・靭帯で多くみられます。

- 3、転倒系・・・バランスを崩した為に、転ぶ、或いは受身姿勢での時にある部位に強度の力がかかり起きる場合をいい、首、手首、肩、股関節周り、膝、背骨に多くみられます。

いずれの場合も、ポーズのアライメント＝「基盤」となる手足の配置への意識、配慮が大事で、特に関節の曲げ伸ばしが自然で負担のかからない方向や角度であるかどうかを、十分に気をつける必要があります。

※続きはホームページをご覧ください。

■事務局よりお知らせ

今回よりニューズレターに代わりまして、会員の皆様へのご案内及び、情報提供、情報共有の場として「会報誌」を発行することになりました。年4回を予定しており、HP からのコラムなども掲載されます。また地域社会に向けましては「広報誌」の発行でもって、認定 NPO 法人日本ヨガ連盟の会員活動を、広く社会へ周知して参ります。会報誌では、会員の皆様にとりまして、より身近な情報をドンドン発信していきたいと思っておりますので、載せて欲しい記事や特集、また、ご意見ご要望がありましたら事務局までお寄せ下さい。

●配付物

地域貢献活動-個人活動報告について **【要提出】**

4～9 月までの活動報告を受け付けています。未提出の方はご協力をお願いします。
書式はホームページよりダウンロードし、メールまたは FAX にて報告して下さい。

会費・及び認定資格登録更新料の納入について 対象者のみ配布

年末調整について **【要提出】** 対象者のみ配布

プロフィール申請書 **【要提出】** 対象者のみ配布

賛助会員/ご寄付のお願い

税制優遇について

●会員規程の変更

(休会)第 16 条が変更になりました。変更後の文書はホームページにて公開しておりますのでご確認ください。

●事務局の年末年始休業について

12 月 28 日～1 月 5 日予定を予定しております。

■編集後記



🍁皆様のお住まいの地域はどんな秋の景色でしょうか。🍂

事務局のある岩手県盛岡市ではそろそろ冬の気配が感じられます。岩手山頂には雪が降り、里の冬支度も本格的になることでしょう。日々、ココロとカラダをヨガで調えながら、皆様お一人お一人、心安らかに過ごせますよう心よりお祈り申しあげております。