

正しい食と適宜の運動、
そして明るいきこそが真の健康を築き
あげます。
F・E・ヨガライフ協会は、からだの中から
F&E、外からはヨガで、
そのお手伝いをさせていただきます。

未 来

—第 482 号—

発 行
F・E・ヨガライフ協会未来編集部
札幌市中央区南 1 西 2 第 5 藤井ビル 3 F
TEL011-222-0012
<https://yogalife-school.jp>

インストラクター養成コース

インストラクター養成コースに入って

S・Wさん

ヨガはユーチューブや本などで試
していました、実際にレッスンを受
けたのは姉が通っているこのヨガス
クールが初めてでした。その後、スク
ールには通ったり足が遠のいたりし
ていましたが、落ち着いて通い始めた
頃、先生からインストラクター養成コ
ースに誘われました。

声をかけられた時に思ったのは、
『わたしはやつていいの？』でした。
何となく、もっとヨガっぽい人たちが
入るものかと思っていたので驚きま
したが、『入れるのなら・・・やつて
みたい、そしてやるからには徹底的
に。』と俄然やる気に燃えたのも事実
でした。

養成コースに入って感じたのは、自
分の体と向き合うことが増えるとい
うこと。

ヨガについて、ヨガのポーズについ
て、身体のことについて学び始め
ると、自分の体に対して疑問がむくむく
と湧いてきました。どうして体が硬い
のか、どうして痛みが出るのか、どう
したらなくせるのか、もっとこのポー
ズができるようになるみたい、等々で
す。

それはそのまま、相手（生徒さん）
の体についての興味・疑問へとつなが
りました。

養成コースの『指導助手実習』は、
実際のレッスンに入り、先生の助手と
して生徒さんを補助するカリキュラム
です。

この実習で初めて、ヨガを受ける立
場から伝える立場になりました。そし
て相手に伝える難しさに気付いたと
き、学びへの取り組み方が変わったよ
うに思います。

生徒さんの数だけ色んな体があり、
その人たちにヨガをお伝えするにはど
うしたらよいのか。疑問をもち、模索
して、実践するのはとても勉強になり
ました。

そして生徒さんを補助する中でどん
どんと体が伸びていく様子や、気持ち
良いと言って頂けたことがとてもうれ
しく、励みになることもわかりました。

健康な体を構成する要素、食生活に
ついて興味深く学びましたが、カリ
キュラムのF&E酵素断食を7日間す
ることは不安でした。

（次頁へつづく）

2026年度インストラクターコース受講生募集

ヨガライフでヨガを学んでみませんか。

ヨガをするだけでは物足りない、ヨガのコト、体のコト、もっと知りたい。

ヨガ初心者だけど、インストラクターを目指したい。

『インストラクター養成コース』は、そんな方におススメしたいコースです。

コースの講師陣は、ヨガインストラクターはもちろん、大学教授、理学療法士、鍼灸師
など、各分野の専門家。

2026 年 4 月からスタートする『4 級コース』では、インストラクターとして身に
つけておきたい専門知識と体づくりに、1 年をかけます。1 年を通じて一人一人の成長
をサポートし、質の高い身体を作り上げていきます。

そして 2 年目の『3 級コース』では、さまざまな研修や実習を通じて、
レッスンの構成や、指導方法を学び、コミュニケーション力を高め、
現場に向けた資格取得を目指します。

無料説明会 2 月 28 日(土) ①13:00～ ②14:00～

※上記日程以外でも個別相談随時受付しております。

お気軽にお問合せください。

ヨガライフスクールインサッポロ

札幌市中央区南 1 条西 2 丁目第五藤井ビル 3 F・8 F

Tel. 011-222-0012

Fax. 011-251-2335

ヨガライフスクールインサッポロ 発寒南クラス

担当インストラクターより

ヨガの初心者さん、体の硬い方でも安心して参加できるクラスです。深い呼吸をしながら身体を動かして、少しずつ体の凝りや不調を一緒に改善していきましょう！

毎週金曜日 10:00~11:30
1回1,500円(税込)

ご参加は随時、単発での受講が可能です。初めての方は、まずは、お電話やメールでお知らせください！

会場：癒しの森内科・消化器内科クリニック
札幌市西区発寒2条5丁目6-5
(地下鉄東西線発寒南駅から徒歩1分)

ご予約・お問合せ先 ヨガライフスクールインサッポロ
011-222-0012
info@yogalife-school.jp

(前頁より)
何故なら以前一度挑戦し、失敗に終わったからです。10年前、テレビの影響で断食（水だけ摂る断食）に挑戦しましたが、1日も経たずに断念。血糖値が下がり、寒気と眠気、そして動悸や手の震えまで出る有様でした。その為、今回1週間も続けられるか、続けられても日常生活を普段通り送られるかの不安がありました。

しかしF&E酵素断食では『お腹が空いて元気がでない』ということはなく、むしろ『心地いい空腹感』の中で過ごすことができました。
一番驚いたのは記憶力が良くなったこと。
仕事では瞬発的に覚えなければいけないことが多いのですが、ひとつひとつ鮮明に覚えられたことに驚きました。あの感覚は不思議でたまらないし、頭がクリアになったら日常生活の多くの事に役立つだろうと痛感しました。願わくば、断食していなくてもそうありたい。

他にも、目覚めが良くなった、メンタル面で考え事が軽くなった。肌に潤いを感じ、膝の不調も軽減されるなど、断食中の変化は劇的でした。

断食明け、ご飯の甘さには感

動しました。味覚が敏感になり、豪華な食事をしなくても、自分の感じ方次第で食事の満足度はここまで違うのかと考えさせられました。
今後でもできるだけ腹六分目と薄味を心掛けて、どう身体が変化していくか観察していきたいです。
断食で気づいたのは、いかに自分が食べ過ぎていたのかということ。腹六分目でも十分生活できるし、むしろ少し空腹の方が頭が冴え、動作が軽い感覚があります。今までは空腹が怖かったのですが、自分の常識がひっくり返りました。
食べることは生命を維持することですが、断食は本来の働きを取り戻す方法ではないかと思いました。
養成コースに入って、体の外も中も、そしてヨガへの向き合い方も随分変わりました。
いまはインストラクターになるべく奮闘しています。皆さんに心安らぐ時間を提供したいですし、会うと元気になれる先生になりたいです。また、私と同じようにヨガや体に興味を持つてもらえるようなレッスンをしていきたいと思っています。

(終)

F&Eシリーズ(内容量 720ml)

税込み標準小売価格

F&E 緑ラベル	5,292 円
F&E 赤ラベル	7,128 円
F&E 青ラベル	9,288 円
スーパーF&E 鳳	15,120 円



コルテFシリーズ

税込み標準小売価格

スキンソープ	3,740 円
ローション普通肌	4,180 円
ローション乾性肌	5,280 円
ローション脂性肌	5,060 円
ハーブシャンプー	2,530 円
ハーブプリンス	2,530 円
コンディショニング	
ハーブシャンプー	2,970 円
ハーブボディソープ	2,750 円



植物の恵みです。

60種類の植物から生まれたF&E酵素は、
偏りがちな食生活の強い味方。
はじめませんか、酵素生活。
つづけませんか、健康習慣。

F&Eミニボトルシリーズ(内容量 50ml)

税込み標準小売価格

F&E 緑ラベル	594 円
F&E 赤ラベル	756 円
F&E 青ラベル	864 円
スーパーF&E 鳳	1,296 円
植物エキス動物用	660 円

市内および全国へ発送を承っております

ご注文・お問合せ (株)ケルプ研究所

TEL011-221-1225/FAX011-251-2335



Q・O・L
クオリティ
オブ・ライフ

心・からだ

282

見えるということ

村田 和香

周囲で白内障の手術をする人が増えています。術後は皆、目の前が明るくなったことを嬉しそうに話してくれます。私もそろそろかしら、と思いつながら聞いています。

そもそも、目の寿命は 60 年から 70 年だそうです。加えて、スマホや PC を見たり、姿勢が悪かったり、目をこすったり。これらはどれも目に悪い習慣です。

QOL を大きく左右する「見る力」。見えにくくなると足元がおぼつかないため、でかけることが億劫になり、体力や認知機能の低下につながることも考えられます。「目の寿命」は全身の健康につながるようです。私たちが外とつながるときは、情報が、目から 7 割と言われています。外界からの情報の多くが得られなくなってしまうと、外出が嫌になったり、テレビを見てもつまらなくなったり、体力の低下や気分の低下につながる可能性を持ちます。

活字を読むと目が疲れる、光が眩しい、手元が見えにく

い、といった不調を感じることはありませんか？身体機能が低下した状態を「フレイル」と言います。これは目の機能が衰えた状態とも言えます。目のフレイル状態です。

目のフレイルの主な原因は、加齢に伴う眼球の水晶体や角膜・網膜の変化、ピント調節機能の衰えがあります。そのほか、糖尿病や高血圧、眼の病気、紫外線によるダメージなど原因になります。気になるときは、早めに眼科の受診をお勧めします。目の病気は進行が遅いため、気づきにくいのが特徴です。早めに手

を打てば進行を緩やかにし、目の寿命を延ばすことができます。

また、自分でできることは「積極的に目を休める」です。簡単なのは温めたタオルを目にのせてみてください。血行が促進されて、見えにくさが軽減されます。テレビを観るときや読書などのときは、1 時間に 1〜2 分は目を閉じるようにしましょう。また、窓から遠くの景色を眺めるのも緊張がほぐれます。窓がない場合は、少し先、5 m 先の時計やカレンダーなどを見つめるのも効果的です。

群馬パース大学リハビリテーション学部部長・教授
北海道大学名誉教授
保健学博士

人生はいつの時期も、悩み苦しみ、

それでいて、夢を見ることができるもの



第2刷刊行しました

クオリティ・オブ・ライフ
こころとからだ

村田 和香 著

価格 1,650 円(税込)

ヨガライフスクールに通い始めて、7 ヶ月。

私は「自分の呼吸がなっていない！」呼吸の仕方を忘れていたことに気がきました。「呼吸をちゃんとできていないということは O₂ を体内に取り入れていないということでしょう！？」と自分に言い聞かせ、「なんかできないね(^0^)」と、もう一人の自分を笑いながら、1 回でも多くスクールに通いたいと思いました。そして今、確かに呼吸ができるようになり、大きく呼吸した時は顔がニコッと笑っているのです。一人でいてニコッと笑うなんて変に思われるかもしれませんが、O₂ が体内に充分に入ると感情が穏やかになるのだなと、納得しながら「今日も行くぞ！」と心が元気なのです。

何かやらなきゃ、やらなきゃと、追われる毎日の生活でしたが、1 番にすることは呼吸を整えることと自分の中ではっきりすると、朝 1 番に窓を開けて、外の空気で深呼吸をする。すると時には星が見えたりして、頭の中のゴチャゴチャの一つがスーッと星と共に消えて、気持ちがうまく落ち着く日があるのです。

今は、ヨガライフスクールインサッポロさままです。

R.S 様より。



「お便りをいただきました」
未来編集部ではみなさまの体験談を随時募集しています。
ヨガのこと、酵素のこと、ぜひお聞かせください。
お便りやメールなど形式は問いません。お待ちしております。

女性に優しい はり・きゅう治療

F&E 鍼灸院

施術メニュー

はりきゅう治療	4000円
美容鍼	3500円
頭皮ケア	3800円
ブレママ	3800円
～逆子、安産、つわりなど～	
おうちDEおきゅう	2500円
～お灸指導とお灸30回付き～	
温灸セラピーマッサージ（約10分）	1100円

お得な回数券や施術の組み合わせのコースがございます
詳しくはお問い合わせください

- ☑ 初回は初診カルテ作成料2000円頂戴いたします
- ☑ 初診カルテ作成料はヨガ会員さま半額、
お二人で初診来院の場合もそれぞれ半額とさせていただきます

〇営業時間

平日 13:00～20:00 土曜 12:00～17:00

日・祝・第3土 休 院 （最終受付は終了の1時間前）

〇お問合せ

札幌市中央区南1条西2丁目 第5藤井ビル8階

TEL 011-232-0506 <http://e-moxa.jp/>

※男性はご紹介の方のみとさせていただきます

院長 工藤 由美子 / 荒木 純子

220とカラダに やさしい 鍼灸治療

229

F&E 鍼灸院

院長 工藤 由美子

冬は妊活のパワーを
たくわえる季節

妊活にはカラダが冷えないことが大事なポイントです。寒い冬はどなたもカラダが冷えてしまします。冷えないこと、暖めることに気をつけて暮らしています。この習慣を妊活をなさっている方は春、夏、秋と続けていただくとうまいかと、思います。もちろん季節に合わせてということですが、入浴の時は湯船に、とカラダを温めるために、とよくいわれていることです。実

際に冬場の入浴はシャワーだけでは温まりにくいです。湯船に入る方が温まります。そして湯船に入ることを習慣化できるとよいと思います。カラダを冷やさない工夫昔から「首」と名のつくところを温めるとよいと言われています。それは血流の多い血管（動脈）が皮膚の近くを走っているからです。妊活の方々はもう1ヶ所、仙骨周辺を冷やさないで下さい。

洋服や靴下、マフラー、下着など身につけるものも大事ですが食事の内容にも注意を向けてください。カラダを温める根菜などを鍋やスープなど温かい状態でとりましょう。ココロをおだやかに

妊活していますとたえて言えば毎月が試験の結果発表を待つようなもの。

高校受験、大学受験、就職試験などの難関をくぐり抜けた方ほど努力、頑張れば結果が得られるという成功体験をお持ちなので、なかなかつらい状況になります。

東洋医学の考え方で冬はエネルギーの消耗を抑え、カラダに気・血をたくわえる時期といわれています。ココロ静かに過ごすひとつの方法としてゆったりとしたヨガをおすすめします。まだ起きていないことの心配をせず、いま、自分のカラダやココロどうなんだろう、思いをめぐらせるのもよいかと思ひます。



ヨガライフスクール

2月営業のお知らせ

2/11（水・祝）

3F 10:00～11:30

8F 10:30～12:00

3F 13:00～14:30

産後クラス・夜のクラスはお休みです

2/23（月・祝）

3F 10:00～11:30

8F 10:30～12:00

3F 13:00～14:30

8F 13:30～14:30

夜のクラスはお休みです

受付は17:00までです

お問い合わせなどお気をつけください

訂正とお詫び

未来 481 号（2026 年 1 月 5 日発行）3 ページに掲載させていただきました吉田つとむ先生の『般若波羅蜜多心経－aum tat sat』におきまして、編集部のミスにより、原稿冒頭の一文が欠落しておりました。

正しくは、本文冒頭に「今回のマントラはヨーガ実践者にはなじみ深い prajnaapaaramitaa hridaya suutram(般若波羅蜜多心経)とヴェーダーンタからです:」という文がございます。

ここに訂正し、読者の皆様、そしてご寄稿くださいました吉田つとむ先生に心よりお詫び申し上げます。

申し訳ありませんでした。

未来編集部