

正しい食と適宜の運動、
そして明るい心こそが眞の健康を築き
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3F
TEL011-222-0012
<https://yogalife-school.jp>

インストラクター養成コースに入つて

S・Wさん

ヨガはユーチューブや本などで試してきましたが、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

ールには通つ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、『わたしがやつていいの?』でした。何となく、もつとヨガっぽい人たちが入るものだ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。

養成コースに入つて感じたのは、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、どうしなくせるのか、もつとこのポーズができるようになりたい、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、摸索して、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、気持ち良いと言つ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。

(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。



Yoga life



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3F・8F

TEL. 011-222-0012 Fax. 011-251-2335

インストラクター養成コース

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、少しづつ体の凝りや不調と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』ということではなく、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

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。あの頭がクリアになつ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、断食していなくともそうありました。

他にも、目覚めが良くなったり、メンタル面で考え事が軽くなつた。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

り、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、断食は体本来の働きを取り戻す方法ではないかと思いました。

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

いうことです。

腹六分目でも十分生き

る方があるし、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。今まで空腹が怖

かつたのですが、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、断食は体本来の

働きを取り戻す方法ではない

かと思いました。

</div

周囲で白内障の手術をする人が増えています。術後は皆、目の前が明るくなつ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、姿勢が悪かつたり、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が、私たちが外とつながるときの情報は、目からが7割と言われています。外界から情報が多く得られなくなつてしまふと、テレビを見たり、体力の低下や気分の低下につながります。

活字を読むと目が疲れ、光が眩しい、手元が見えにくく

人が増えていきます。術後は皆、目の前が明るくなつ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、姿勢が悪かつたり、目をこすったり。これらはどれも目に悪い習慣です。

周囲で白内障の手術をする人が増えています。術後は皆、目の前が明るくなつ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、



見えるということ

村田 和香

い、といった不調を感じることはありますか? 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にも言えます。

目のフレイルの主な原因是、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も原因になります。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。

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、5m先の時計やカレンダーなどを見つめるのも効果的です。

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してみてください。血行が促進され、見えにくさが軽減されます。テレビを見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

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。

ヨガスクールに通い始めて、7ヶ月。

私は「自分の呼吸がなってない!」呼吸の仕方を忘れていたことに気付きました。「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(^o^)」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お顔がニコーっと笑っているのです。一人でいてニコーっと笑うなんて変に思われるかもしれません、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。

何かやらなきや、やらなきやと、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。



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)

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



R.S様より

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
プレママ	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個付き~	
温灸セラビーマッサージ(約10分)	1100円

お得な回数券や施術の組み合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

○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)
○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/>
※男性はご婦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



思っています。もちろん季節に合わせてといふわれていることです。実

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います。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良いかと思ひます。もちろん季節に合わせてといふわれていることです。

入浴の時は湯船に

よくいわれていることです。実

カラダを温めるために、と

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。

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

ココロとカラダ 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

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よう。

ココロをおだやかに

妊活していますとたと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針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と思ひます。

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