

呼吸すること、今を生きること。手のひらセルフケア協会会報誌

BREATH

ブレス
December 2017
第19号

Report

手のひらセルフケア協会 インストラクター 1day 総会 2017

実践！ 体の声を聴く生活スタイル ～龍村式指ヨガと食によるセルフケア～

2018年度 手のひらセルフケア協会の催しのご案内



Report

手のひらセルフケア協会
インストラクター1Day総会2017

実践！体の声を聴く生活スタイル 〜龍村式指ヨガと食によるセルフケア〜

2017年10月28日(土)に開催いたしました「手のひらセルフケア協会 インストラクター1Day総会2017」。

今回の開催地は愛知県名古屋市。全国から80名近くのインストラクター、マスターインストラクターの方々が集結しました。その様子をご紹介します。



北海道から沖縄まで、多くの皆さんが参加されました

目から鱗の内容が続々！ 南雲吉則先生の『命の食事』

2017年10月28日(土)、この日はあいにくの台風日和でした。名古屋駅からほど近い会場周辺も、朝から雨と風に見舞われました。交通機関の遅延や運休で参加が叶わなかった方は本当に残念でしたが、それでも多くの方々が集まってくれました。

今回の総会のテーマは「実践！体の声を聴く生活スタイル〜龍村式指ヨガと食によるセルフケア〜」。

龍村修理理事長による開会のご挨拶

されています。

今回のご講演では、ご著書「大切な人をがんから守るため今できること 命の食事」(主婦の友社)を教材本と



龍村修理理事長より開会のご挨拶

を幕切りに、午前中のメインプログラムはゲストの南雲吉則先生のご講演です。ナグモクリニック 総院長・医学博士である南雲先生は、全国で乳癌手術、乳房再建術を行う傍ら、「一日一食」「ゴボウ茶」「水シャワー」など独自の若返り健康法で多数のベストセラーを輩出



会場入り口では、龍村先生や南雲先生、森安理事の著書も販売

和気藹々とした昼休憩は オリジナルの健康弁当で

今総会の楽しみのひとつには、お昼のお弁当もあったのではないのでしょうか。「食」がテーマということもあり、この日のためだけのオリジナルの健康弁当を参加者全員分、ご用意させていただきました。好みをご考慮して、メインをお肉とお魚の2種類ご用意し、好きな方を選んでいただいたのです。が、人気があったのはお肉。いずれも美味しいと好評でした。

また、低糖質&グルテンフリー食スタイルの研究者であり、『ベジデコサラダの魔法』(幻冬舎)の著書を持つ森安美月理事からは、グルテンフリーの古代米入り米粉パンの差し入れも！会場内で温かくしたホカホカのパン

して、医学的に地に基づいた「がんと食事」の深い関係性を紹介いただきました。南雲先生ならではの軽妙洒落な語り口



会場内でのランチタイム



グルテンフリーパンを初めて味わう方も多かったのでは？

龍村理事長によるヨガと食事、 氣の体のバランス修復の実践

午後はいよいよ、龍村修理理事長によるご講演と実技指導です。「ヨガ食とは生命の喜ぶ食事」として、ヨガ的な食事の捉え方、食によるバランスの整え方などをご教授いただきました。

また、体のエネルギーの偏りが病気に繋がるといことから、体を左右に分けて感じ、氣の体のアンバランスを整えるための実技もご指導いただきました。隣り合った人同士のペアハンドヒーリングでは、左右どちらかの手だけに手もみを施し、龍村式指ヨガによる脳の活性化の顕著さを、左右の脳に感じる明るさの違いで実感しました。

龍村修理理事長直々のヨガのご指導は、各地域で定期的にも開催されていますが、全国からの参加者と一緒に行う龍村式指ヨガの勉強会は、総会ならではの。



体を左右に分けて感じる実験で、エネルギーの偏りを感じる

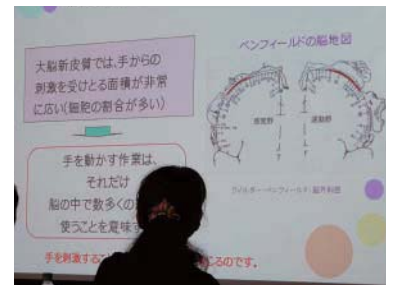
今後のご自身の活動や、養成講座に取り入れていくにもふさわしいテーマを学べるのが魅力です。

さて、龍村理事長のご指導が終わった後は、総会の恒例となりつつあり、これも総会ならではの催しといえる会員交流・全国のインストラクターの活躍発表の時間です。

今回は、7名のマスターインストラクターの皆さんが、それぞれのご活動の内容を発表くださいました。

全国のインストラクターの活動に刺激される場として

ホスピスや介護施設、生活介護事業所などで龍村式指ヨガを実践されている北海道の本多健児さんは、「指ヨガで認知症の予防」をテーマにお話くださいました。この発表のためにご用意くださった詳細なスライドや資料は、ぜひデータがほしいという声も挙がったほどわかりやすく、活動の指針になるような真摯さと情熱にあふれた素晴らしい内容でした。



北海道・本多健児さんが用意されたスライド。その完成度を参考にしようと写真に収める人も多く見られました

次に発表くださったのは大阪府の木下友恵さんです。木下さんは、2014年に『ホリステイックハッピー』を設立され、クリニックでの健康運動指導士として運動療法を、心理カウンセラーとして自律訓練法を指導されています。大阪府立高等学校でのカウンセリング演習などの非常勤講師も務められる傍ら、銀行などの企業やNHK文化センターでの講座など幅広い場で、龍村式指ヨガをご指導される姿はとても素敵で、刺激を受けた方も多くではないでしょうか。



大阪府・木下友恵さん

また、沖ヨガ、龍村先生のヨガの学びからマスターインストラクターになり、龍村式指ヨガをボランティアで行

う毎日という兵庫県の金廣富子さんは、障害のある方、高齢者、若いお母さんたちなどに喜んでいただくのが生きがいとのこと。身振り手振りを使った明るいお話振りからも、龍村式指ヨガを通じて、多くの方に喜びと元気を与えていらっしゃる様子が伝わりました。



兵庫県・金廣富子さん

関西龍村ヨガインストラクター1期生でもある大阪府の辻知香子さんは、「指ヨガが広がっていく〝癒しあるヨガ〟をする人の輪」というテーマで活動発表をいただきました。カルチャーセンターや公民館などでの精力的な活動とともに、ご自身のふんわりと優しい雰囲気も大きな癒しのひとつになっているように思いました。



大阪府・辻知香子さん

マスターインストラクターを取得

後、まず1000人の手を触らせてもらおうと目標を決め、経験を深めたという大阪府の辻野和美さん。定期的な養成講座で多くのインストラクターを輩出し、講座修了後も、勉強会や講座サポート、アシスタント研修などで学び合い高め合いを続けていらつしやいます。その明るく、エネルギーたっぷりな様子は、これからマスターを目指す方の刺激になったことでしょう。



大阪府・辻野和美さん

大分県からご参加くださった濱崎統子さんは、ヨガとアロマのインストラクター。ご自身の経歴や龍村式指ヨガとの出会いのお話はとても印象的で、特に同世代のインストラクターの方々は親しみも感じたのではないかと思えます。アロマの効能と龍村式指ヨガを融合した活躍も益々楽しみです。



大分県・濱崎統子さん

最後は、愛知県で管理栄養士としても活躍する宮島幸江さんの発表でした。2016年5月からは地元FMおかざき「ブレイクNow」『心の宅急便』の中で、龍村式指ヨガや薬膳の知識を情報発信されているとのこと。今総会のテーマにぴったりな食と健康のサポーターとして、インストラクターの活躍の幅を大いに広げてくださっている姿が素敵でした。



愛知県・宮島幸江さん

その後、時間の許す限り、参加者の皆さんからもご自身の活躍や、日々の活動の中で疑問に思うことなどを発言いただき、閉会となりました。

年に1回のインストラクター総会は、なかなかお会いできない全国のマスターインストラクターやインストラクターの皆さんが交流し、龍村式指ヨガを通じて皆さんご自身の世界を広げる場でもあります。また、総会では、今回も多くの方にスタッフとしてもご活躍をいただきました。本当にありがとうございました。

次回の総会でも、多くの方とお会いできますことを心より楽しみにしております。



多くの参加者からもご自身の活躍や意見を発表いただきました



ります。

2018年度・手のひらセルフケア協会の催しのご案内・

● 龍村式指ヨガの集い in 北海道

開催日：2018年 7月23日（月）9～12時

会場：北海道立道民活動センター「かでの2・7」

<http://homepage.kaderu27.or.jp/>

● 2018年 インストラクター総会

開催日：2018年 10月27日（土）10～17時

会場：新大阪ワシントンホテルプラザ

<http://washington.jp/shinosaka/>

（JR新大阪駅から徒歩約5分）

※詳細は決まり次第、会報誌などでお知らせ致します。

