



2014年5月12日

特定非営利活動法人 安らぎ呼吸プロジェクト

報道関係各位

呼吸でこころとからだを楽にする“呼吸筋ストレッチ体操” 「ラッタッタ呼吸体操ワークショップ」 宮城県内初の一般公開

特定非営利活動（NPO）法人 安らぎ呼吸プロジェクト（理事長：本間生夫）は、5月6日（火・祝）、仙台市泉区の「アリオ仙台泉店」1階センターコートで、呼吸でこころとからだを楽にすることを目的に開発された“呼吸筋ストレッチ体操”を行う「ラッタッタ呼吸体操ワークショップ」を開催しました。

会場では、本プロジェクト理事長の本間生夫教授（東京有明医療大学副理事長/昭和大学名誉教授）による、呼吸とこころのメカニズムの解説や、呼吸でこころとからだを楽にするための呼吸筋ストレッチ体操「ラッタッタ呼吸体操」の指導を行いました。来場者は、インストラクター実演のもとオリジナルの歌に合わせて、正しい呼吸方法と効果的な体操を学びました。また各回ワークショップの合間には、来場者が自由に取り組める「安らぎ呼吸 いけばな体験」も開催。お花を生けることで自然にゆったりとした呼吸になり、気持ちが落ち着くという、呼吸といけばなの関連性を来場者にご体感いただきました。



本間生夫理事長による呼吸の解説



呼吸体操を実演するインストラクターの Saho さん

このワークショップは、今年2月に岩手県内で行われた復興支援イベントで一般公開され、今回の宮城県内では初めての開催となりました。今後は、東日本大震災の影響の大きかった宮城県沿岸部での開催も予定しております。また、教育関係者ならびに一般の方々からの開催募集を継続して行ってまいります。開催を希望される方は、当プロジェクトまでお問合せください。



呼吸いけばな体験も開催



安らぎ呼吸プロジェクト

『安らぎ呼吸プロジェクト』とは

特定非営利活動（NPO）法人 安らぎ呼吸プロジェクト（理事長：本間生夫）は、「東北の子どもたちに健康と明るい未来を！」という願いのもと、昨年10月2日に設立しました。

呼吸のリズムと体の動作をゆっくりと調和させる呼吸筋ストレッチ体操“ラッタッタ呼吸体操”の普及活動を主に行っております。もともと呼吸器疾患の改善のために開発されたこの体操は、多くの医療施設で取り入れられ、呼吸によって健康を育む有効な手段として注目を集めています。東日本大震災で被災した小学校で「呼吸筋ストレッチ体操」の指導を行い、すでに多くの子どもたちが安らかさや楽しさ、元気や笑顔を取り戻した成果が得られています。

未来を担う子どもたちが、東北の復興と共に健やかに成長していけるように。さらに、被災地という苦難を乗り越えて、以前よりも豊かで幸せな社会が発展していくように願いを込めて、今後も活動を続けてまいります。

【団体概要】

名称：特定非営利活動（NPO）法人 安らぎ呼吸プロジェクト

設立：2013年10月2日

役員：理事長：本間 生夫 [東京有明医療大学 副学長 / 昭和大学名誉教授]

副理事長：和田 佳子 [フォーデイズ株式会社 代表取締役社長]

理事：梅若 猶彦 [観世流能楽師/静岡文化芸術大学教授]

春日 雅彦 [グリーンスタンプ株式会社 代表取締役社長]

小林 元 [株式会社武蔵野酒造 代表取締役]

小松 裕 [自民党衆議院議員]

外山 衆司 [産経新聞社 専務取締役]

秦野 るり子 [読売新聞社 調査部]

水野 達夫 [元・在ネパール日本大使館特命全権大使]

【会費】

入会金 = なし

賛助A会員 = 5,000円/年

(ラッタッタ呼吸体操DVD、安らぎ呼吸応援バッチ、会報誌の進呈)

賛助B会員 = 1,000円/年 (安らぎ呼吸応援バッチ、会報誌の進呈)

【本件に関する一般の方からのお問い合わせ先】

特定非営利活動法人 安らぎ呼吸プロジェクト

担当者：和田利彦、中塚ちひろ、大沢正義

TEL：03-6892-4159（よい呼吸） FAX：03-5643-0767

Email：yasuragi.npo@fordays.jp

<プレス様ご対応>フォーデイズ株式会社 広報室 TEL：03-5643-0761（直）

担当者：小松 komatsu@fordays.jp 加藤 kato@fordays.jp