

報道関係各位

被災地の子どもたちの心身ケアをサポートする、盛りだくさんのプログラム  
呼吸筋ストレッチ体操“ラッタッタ呼吸体操”で地元の子供たちに元気を！



第5回 心をつなごう日本

# “東北復幸祭 2016”

“Step Forward”～一步踏み出す～

津軽三味線、仙台吹奏楽団の演奏会には仙台&amp;名取市民が多数出演！

NPO 法人 安らぎ呼吸プロジェクト  
フォーデイズ株式会社

東京都の NPO 法人「安らぎ呼吸プロジェクト」（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）と、その普及を進めるフォーデイズ株式会社（本社：東京都中央区、代表：和田佳子）では、産経新聞社主催の『第 5 回 心をつなごう日本「東北復幸祭 2016」“Step Forward”～一步を踏み出す～』に、一昨年、昨年に引き続き「呼吸筋ストレッチ体操ワークショップ」を開講するなど、さまざまな支援活動を展開いたしました。

去る 2 月 21 日（日）、東日本大震災を風化させないために宮城県名取市の名取市文化会館大ホールにおいて開催した東北復幸祭は、本年度で 5 回目。地元名取市および仙台などから大人から子供まで約 1,300 名が集まり、会場は開演前から満員、2 月の寒さを忘れてしまうぐらいの熱気に包まれました。

第一部最初の演目「三絃（さんげん）小田島流」二代目小田島徳旺（おだしま とくおう）氏による津軽三味線の演奏では、軽やかな中にも重厚な音色に聴衆はじっくりと聴き入っていました。

仙台市を代表する一般アマチュア吹奏楽団「仙台吹奏楽団」による演奏会では、ハートフルかつ壮大な演奏で全 5 曲を披露。東日本大震災復興ソング「花は咲く」では、会場全体が大合唱となりました。

第一部の最後を飾った「安らぎ呼吸プロジェクト」。社会貢献活動の一環として、2014 年第 3 回目の東北復幸祭から、子どもたちの心身ケアをサポートする目的で「呼吸筋ストレッチ体操ワークショップ」を開催してきました。まず本間先生から、「よい呼吸でたくましく生きよう」と題して、呼吸筋を伸ばして呼吸することによりポジティブな感情になれるという講義がありました。続いて、呼吸筋ストレッチ体操インストラクターの Saho 先生、杉本咲先生が登壇し、会場の皆さまと一体となって呼吸筋ストレッチ体操“ラッタッタ呼吸体操”を実演されました。

さらにワークショップでは、名取市および名取市教育委員会の後援により名取市民体育館が中心になって募集した地元の 2 歳から 12 歳までの子供たち 35 名と、東京からボランティアで参加した東京医療有明大学の学生 32 名が登壇し、“ラッタッタ呼吸体操”を元気よく実践。子供たちからは“楽しい気持ちになった”“身も心もスッキリした”“リフレッシュして気持ちが落ちついた”など前向きな感想が寄せられました。

また第二部では、東北楽天ゴールデンイーグルス取締役副会長 星野仙一氏が登壇。楽天監督時代の日本一のエピソードなどの「熱い語り」で聴衆は、明日へ一步踏み出す元気をいただきました。

「安らぎ呼吸プロジェクト」では、今後、東北も含めて全国で「呼吸ワークショップ」を展開してまいります。被災地の方々の心の“復幸”を願って、本活動を継続することが我々の使命だと考え、活動の場を広げていく所存です。



ステージと会場が一体になって行われた呼吸筋ストレッチ体操



津軽三味線「三絃小田島流」二代目小田島徳旺氏（中央）



仙台吹奏楽団による演奏

## 【第5回 心をつなごう日本「東北復興祭 2016」“Step Forward”～一步を踏み出す～開催概要】

日 時：2016年2月21日（日） 13：30～16：00  
会 場：名取市文化会館 大ホール  
主 催：産経新聞社  
特別協賛：フォーデイズ株式会社  
後 援：名取市、名取市教育委員会、  
NPO法人安らぎ呼吸プロジェクト、  
河北新報社



名取市を中心にした児童の呼吸体操練習風景

### ■東北復興祭とは

今年には東日本大震災から5年目の節目の年です。被災地の物質的な復興は徐々に進んでいるものの、被災地の方々の心の“復興”までには至っていないのが実情です。これまで産経新聞社としては「心をつなごう日本 復興支援キャンペーン」を通じて、辛さを国民皆で分かち合い、それを乗り越えて笑顔を取り戻していこうというメッセージを発信し続けてきました。

2012年から開催された「心をつなごう日本 東北復興祭」も、第1回の宮城県仙台市、第2回の東京都、第3回の岩手県盛岡市、第4回福島県郡山市では多くの方にご参加いただき、今回で第5回を迎えました。開催地である名取市の閉上（ゆりあげ）地区は、被災地の中ではその被害面積が大きく、復興公営住宅への移住など始まったばかりです。今なお仮設住宅に住まわれている方、故郷に戻れないでいる宮城の方々にメッセージをお伝えする貴重な場でもあります。仮設住宅の子どもたちを中心に、現地の皆様にラッタッタ呼吸筋体操を体験していただき、講演を楽しんでいただく。そして少しでも笑顔になって、明日からの活力のプラスにしていだく、これこそが今回のそして今後の東北復興祭の目的であり、我々の使命だと考えます。



本間先生の講演

### ◆『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、2013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メディアでも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。

### 【事業計画】

プロジェクトは8年間の運営期間を一つの区切りとして予定しており、理事長である本間生夫の数十年にわたる呼吸生理研究の成果を礎として、呼吸で心を支えることの実現を目標としております。

主な事業としては、設立から数年は東北被災地を中心とした「呼吸筋ストレッチ体操“ラッタッタ呼吸体操”」の普及、イベント及び講演会の開催などを行ってまいります。その後は全国各地、老若男女に広く普及させる計画です。

・URL <http://yasuragi-iki.jp/>

### 【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（NPO）法人 安らぎ呼吸プロジェクト  
担当者： 和田利彦、坂根康人

TEL：03-6892-4159（よい呼吸） FAX：03-5643-0767 Email：yasuragi.npo@fordays.jp

### 【報道に関するお問い合わせ先】

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 川野 r.kawano@fordays.jp