「NPO法人
ハッピーライフ」など3NPO法人と１仮設住宅自治会／ヨガの呼吸法に「笑い」を組み合わせた『魔法の「笑いヨガ」教室』
23日、２４日、宮城県亘理町・南三陸町・石巻市の仮設住宅集会所など開催

プレスリリース
2012年6月21日
報道機関各位

被災地で活動する「NPO法人 ハッピーライフ」など3NPO法人と１仮設住宅自治会／
ヨガの呼吸法に「笑い」と簡単な動きを組み合わせた「笑いヨガ」／『あなたも一緒に笑って元気！魔法の「笑いヨガ」教室』に参加しよう
６月23日、２４日、宮城県亘理町・南三陸町・石巻市の仮設住宅集会所、中学校仮設集会場で開催／参加無料

■世の中を変えるのは政治、官僚、経済じゃない！笑いだ！踊りだ！民衆だ！■
大震災被災地で介護・福祉支援活動を続けている特定非営利活動（NPO）法人
ハッピーライフなど3ＮＰＯ法人と１地元仮設住宅自治会が共催して、
・ヨガの呼吸法に「笑い」と簡単な動きを組み合わせた「笑いヨガ」を体験する
・『あなたも一緒に笑って元気！魔法の「笑いヨガ」教室』
を下記の通り開催します。 参加無料。

■ストレス解消とエクササイズ効果／笑いヨガで復興・復旧を成し遂げよう■
横浜と被災地を１００回以上往復した男・内藤秀夫（ＮＰＯ法人ハッピーライフ・理事長、ＮＰＯ法人日本震災福祉支援協会・副理事長）が「ラフターヨガ（笑いヨガ”）」とのコラボを企画しました。世の中を明るく変える第一歩を踏み出しました。

■心の底から大声で元気に笑い、心身ともにリフレッシュ■
「笑いヨガ」とは1995年にインドの内科医であるマダン・カタリア氏が始めた、冗談、ユーモア、コメディなどに頼らずに笑う、新しいエクササイズ（笑い体操）です。ヨガの呼吸法を取り入れているため「ラフターヨガ（笑いヨガ）」と呼ばれます。作り笑いでも、自然な笑いと同じように血行促進、ストレス解消などの効果が得られるとされます（ただし個人差があります）。

■家も教室も流された被災地在住のティーチャー（講師）も参加■
年齢を問わず手軽に楽しめる点が人気を呼び、現在世界70カ国以上に広まっています。日本では2006年6月
に「NPO法人ラフターヨガジャパン」代表の田所メアリーさんが初めてラフタークラブを設立、普及活動を開始しました。

日本に紹介されて５年でティーチャー（講師）だけで２０００人を超えました。当日は田所メアリー・田所孝夫妻による、笑いヨガの効果についてのお話と実技があります。参加無料。

笑いの共通項で会社、社会、障害の壁を越えてしまう力に、健康増進効果以上の効果があると注目したのが、被災地で活動する支援活動家の内藤秀夫でした。今回、家も教室も流されて苦悩し

ながら教室を続けてきた被災地在住のティーチャーも参加します。
心の底から大声で元気に笑い、心身ともにリフレッシュして、「笑いヨガ」で復興・復旧を成し遂げよう！

≪『あなたも一緒に笑って元気！魔法の「笑いヨガ」教室』の概要≫
■名称 あなたも一緒に笑って元気！魔法の「笑いヨガ」教室
■実施 NPO法人 ラフターヨガジャパン代表・副代表 田所メアリー・田所孝夫妻
・2006年、東京ラフタークラブを立ち上げ、2011年9月 ＮＰＯ法人化。日本で初めて笑いヨガを紹介した第一人者として、その活動、経験が評価され、多数のメディア掲載に加えて、企業、福祉、教育、行政団体などで多くの講演実績がある。
■日時 ２０１２年６月２３日（土）及び２４日（日）
■場所 ①２３日 １４時～１５時３０分 宮城県亘理町公共ゾーン仮設住宅第３集会所
②２４日 １０時～１１時３０分 宮城県南三陸町戸倉中学校仮設住宅集会所
③２４日 １５時～１６時３０分 宮城県石巻市不動町集会所（各90分）
■内容 ①笑いヨガの効果について ②実技 ③質疑応答 他
■費用 無料
■申し込み・問い合わせ
①２３日 １４時～１５時３０分 宮城県亘理町公共ゾーン仮設住宅第３集会所
木村一行 ０９０－９４２５－４５１１
本郷恵 ０８０－６４５３－０９２０
②２４日 １０時～１１時３０分 宮城県南三陸町戸倉中学校仮設住宅集会所
佐藤吉和 ０８０－５９４９－８７２５
③２４日 １５時～１６時３０分 宮城県石巻市不動町集会所（各90分）
内藤秀夫 080-3543-6386
■主催 特定非営利活動法人 ハッピーライフ（社会貢献室）
■共催 特定非営利活動法人 日本震災福祉支援協会
亘理町仮設住民自治会公共ゾーンふれあいの会
特定非営利活動法人 みらい南三陸
■連絡先 特定非営利活動法人 ハッピーライフ 理事長 内藤秀夫
〒247-0014 横浜市栄区公田町237番地 福崎荘2階２号室
TEL 045-390-0495 Fax 045-390-0498
携帯 080-3543-6386
【内容、取材に関するお問い合わせは直接、下記までお願いします】
●特定非営利活動法人 ハッピーライフ 理事長 内藤秀夫
横浜市栄区公田町237番地 福崎荘２階 ２号室
携帯 080-3543-6386
TEL： 045-390-0495 Fax： 045-390-0498
●特定非営利活動法人 日本震災福祉支援協会 副理事長 内藤秀夫
宮城県仙台市宮城野区原町１－１－８５ コルディモビル201
http://sinsaishien.web.fc2.com/

Generated by ぷれりりプレスリリース
https://www.prerele.com