



「健康日本21」に正式加入決定!

健康日本21推進
全国連絡協議会



健康日本21

厚生労働省より提唱されている「健康日本21」は、これからの少子・高齢化社会を健康で活力あるものとするため、国民の健康づくりに関する総合かつ包括的な取り組みを示した21世紀における国民健康づくり運動であります。

この「健康日本21」の推進に当たっては、関係機関及び関係団体等が連携のとれた取り組みを継続的にしていくことが不可欠であり、そのためには、医療保険者、保険医療機関、非営利団体等から構成される推進組織が設置されています。財団法人日本スポーツクラブ協会(JSCA)もその「健康日本21推進全国連絡協議会」の一団体として活躍されています。この度、「NPO法人地球足もみ健康法実践普及協会」も、そのJSCAの推薦も頂き「健康日本21」に正式加入する事となりました。加入団体には、JSCAのほか、(社)日本医師会や(財)笹川スポーツ財団など蒼々たる団体が加入しています。足もみ健康法を通して、日本国民の健康に貢献できるステージが、また、広がりました!

(財)エイズ予防財団	全国保健所長会	(NPO)食育協会
(財)がん研究振興財団	(財)全国老人クラブ連合会	(社)日本調理師会
(財)結核予防会	(社)日本ウォーキング協会	(財)日本糖尿病財団
健康保険組合連合会	(社)日本看護協会	(社)日本薬剤師会
(財)厚生年金事業振興団	(財)日本公衆衛生協会	(社)日本フィットネス協会
(財)住友生命健康財団	(社)日本精神科病院協会	(社)真向法協会
全国商工会連合会	(財)日本成人病予防会	日本労働組合総合連合会

▲日本を代表する59の財団法人と40の社団法人を中心に129の団体が加入しています。

ボランティア活動

茨城県全域で行われた「ねんりんピック」(全国健康福祉祭)で、つくば市がソフトテニスの会場となり、11月10日(土)と11日(日)の両日、吉沼弘子さんを中心とする会員の皆様は足もみボランティアを実施しました。

ねんりんピック茨城(ソフトテニス)に参加して / 宮崎 昭好 (千葉県)

昨年の世界大会以来吉沼さんのいるつくば市への道は、早朝の秋晴れの雲ひとつない快ちよいドライブ日和となりました。紅葉した見事なイチョウ並木をすっ飛ばしていきました。つくばの会場に着くと、吉沼さんを筆頭に宮本さん、飯沼さん、羽場さん、河井さん、の美女たちと、久しぶりの柏木さんの懐かしい顔ぶれ、そして、新しい仲間がいました。早朝から他のブースにはない活気あふれる足もみ処になっています。受付係は、現在、NPO講座受講中のうわさの糖尿病漫談師、外口さんの友人田口さん(同じく元検査技師科長)。

ボランティア初参加とは思えない対応振りに、びっくりさせられました。受付のイスに腰掛けながら、私や隣りにいた柏木さんの足ボラ会話を見て聞いて...糖尿病の足の硬結を触れてみたり...と。「足をもむ人たちは、もまれている側の全国のテニス選手たちもニコニコ楽しそうな会話があって、見ているだけでもストレス解消になりました。(免疫機能が上がるかもね)」

最初の方は、さいたま市の男性で、足を見て「1日、何本タバコ吸ってますか?」とお聞きすると「実は、肺気腫です」と告げました。山口県の方が来ました。両膝に痛みを抱えながら、サポーターをしながら、今大会出場しているとの事。「普段は痛いけどテニスをやっているときは痛みを忘れる」と言っておられました。「立派なメタボだから、近くの若石サロンに行って相談してください」と。「隣の広島県には、有馬さん、山瀧さん、高田さん、増田さん、足もみの達人がいっぱいいますから...まずはTELして下さい」 < 中略 >

ねんりんピック、足もみボランティアの大きなメリットは、一ヶ所で、全国の方にアピールできるという事です。ますますマスターズのネットワークを強めるイベントになりますね。

NPO講座

「NPO地球足もみ講座」を通して足もみ健康法の楽しさと大切さを多くの方に体験して頂きたいと考えています。足もみ健康法を伝えて喜ばれること!それが私たちのこの上ない喜びになります。足もみ健康法でまずは家族の健康を守るように!そんな思いで皆様にお伝えしています。

活動内容	支部名	正会員	主な活動日
ホームデコ松江教室	出雲簸川	赤木 里都子	平成 19 年 10 月 4 日
店舗 HONOBONO 内	賛助会員	堀田 桂子	平成 19 年 10 月 11 日
店舗 サロングラッド	石狩	井上 恵理	平成 19 年 10 月 17 日
店舗 若石足療 中野店	中野もみじ山	山崎 三千代	平成 19 年 10 月 23 日
店舗 美爽光館 内	岡崎	酒井 照代	平成 19 年 10 月 24 日
賛助会員宅にて	豊橋	近藤 登喜映	平成 19 年 10 月 27 日
ホームデコ松江教室	出雲簸川	赤木 里都子	平成 19 年 11 月 9 日
店舗 楽笑	福山神辺	後藤 夕子	平成 19 年 11 月 14 日
桶川市地域福祉センター	桶川	赤尾 典子	平成 19 年 11 月 18 日
若石健康サロン dream H & M	高崎新町	小林 久夫	平成 19 年 11 月 20 日
店舗 若石足療 中野店	中野もみじ山	片山 泰子	平成 19 年 11 月 27 日
店舗 若石足療 中野店	中野もみじ山	片山 泰子	平成 19 年 11 月 29 日

再受講で再確認の主婦 / 赤木 里都子 (島根県)

半年前に受講の熱心な主婦の方が再受講をご希望になりました。ご自分の変身した姿と脚を見て欲しいと、操作の仕方の再確認したいとの事でした。

お顔も脚も、全身がスッキリとされ、表情も明るくなられて、私の方が驚き、とても嬉しく思いました。

ふれあいサロンで足もみ指導 / 小林 まり (群馬県)

こんにちは、群馬で主人と足もみ普及活動をしている小林まりです。今回初めて体験レポートを書かせていただきましたが乱筆失礼下さし、今年3月末に、長野の丸山先生が主催して下さった仙石先生の講習会の時、初めてお声をかけてくださり、その後、なにかとお世話いただいている桶川の赤尾先生ご協力もあり、高崎社協を通じて地元の65歳以上の方々が月1回集まるふれあいサロンで足もみセミナーをさせて頂きました。9月から11月にかけて4回やらせていただきました。



内容としては、主人がカンタン足もみ、若石神父の手遊びや呼吸法を全体的に指導している間、私は個々に足もみサポートをさせて頂きました。その中で私が感じたことは、こうしたサロンに集まってくる方は皆、明るく元気な人が多く、腰痛実験をしようとしてもほとんどの人が床に手がついてしまい、結局一番身体の硬い社協の20代の女の子にやってもらいました。ただやはり足をさわるととても冷たく感じ、聞けば皆さんかかりつけの病院で山のように薬を飲んでいらっしゃる方が多く、特に首の反射区などはガチガチの人が多く、薬による冷えも1つの原因ではないかと思いました。これからも地元の皆さんに足もみの重要性をお伝えし、1人でも多くの方にひろめていきたいと思います。

NPO地球足もみ講座 受講生募集中



時間 : 6時間 (1回の受講時間と受講回数は相談に応じます。)
費用 : 4,800円 (テキスト及び修了証書)
講師 : NPO法人地球足もみ健康法実践普及協会会員が指導



