



### 徐士傑先生来日『足もみまつり』開催！関東地区限定

**春日部足もみまつり 埼玉県春日部市**  
日時：2008年2月13日(水)  
PM1:30~4:30  
会場：アクシス春日部  
参加費：1,000円

**本場台湾の足もみ健康法講座 東京都中野区**  
日時：2008年2月14日(木)  
PM1:30~4:30  
会場：中野ZEROホール  
参加費：1,000円

楽しく笑って足もみまつりに参加しているうちに健康の秘訣が学べてしまいます。足もみの楽しさを本場台湾の徐先生がわかりやすく皆さんにお伝えする楽しいイベントです！



足と健康の関係を楽しく語る徐先生のお話は、ためになる実践的な内容です。多くの方に足もみの楽しさと大切さを伝える為に、お友達やご近所の方々を誘ってお越し下さい。大綱では、糖尿病予防の漫談を、高崎では詩の朗読をゲストの先生に披露して頂きます。

**大綱足もみまつり 千葉山武市**  
日時：2008年2月16日(土)  
PM1:00~4:30  
会場：大里総合管理棟  
参加費：500円

**高崎あしもみまつり 群馬県高崎市**  
日時：2008年2月17日(日)  
PM1:00~4:30  
会場：新町文化ホール  
参加費：1,000円

ゲスト  
**外口徳美致先生**  
(府惟彦探険道 巫静浮漢彩堂)  
糖尿病予防について楽しく・分かりやすい講習 & 漫談で全国各地で大好評



ゲスト  
**水木 鈴子 先生**  
詩画集「幸福あげます」の著者  
詩の朗読で参加者の皆さんの心に幸福を差し上げます



### 糖尿病予防の漫談

3年前から市内で巡回講座で声帯模写を織り交ぜた糖尿病漫談を開いています。堅苦しい講演会では人が集まらないので、趣味の物まねを利用するなどの工夫をしています。



とぐち・とくみち 先生  
1950年3月、旭市生まれ。70年東京清瀬衛生検査技師養成所卒業、千葉大学病院中央検査部、千葉県立佐原病院検査科勤務を経て現在に至る。資格は衛生検査技師、臨床検査技師、糖尿病療養指導士など。趣味は漫談、声帯模写、カラオケ(師範)、書道、足もみなど幅広い。

### 水木鈴子 花の美術館

全国各地で開催される個展及び詩の朗読会、コンサートでは、訪れた多くの人々の深い感動と共感を呼び、大好評を博している。



開館時間	10:00~18:00(12月~1月は16:00まで)
入館料	大人 600円・小中学生 300円
休館日	毎週月曜日
電話番号	0551-36-5500
住所	山梨県北杜市小淵沢町上笹尾 3332-1443

## 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。足もみ健康法で先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
ホームデコ安来教室	出雲簸川	赤木 里都子	平成 19 年 12 月 14 日
受講者自宅にて	野洲 賛助会員	島田 実枝	平成 19 年 12 月 20 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 12 月 25 日
お客様とその友人	豪徳寺	上野 加奈	平成 19 年 12 月 28 日
楽笑にて - お客様	福山神辺	後藤 夕子	平成 19 年 12 月 28 日
ご自宅にて	福岡朝倉	西村 智子	平成 20 年 1 月 10 日
サロンのお客様	中野もみじ山	片山 泰子	平成 20 年 1 月 22 日
お客様 体質改善のため	西多摩	並木 さち子	平成 20 年 1 月 30 日
デイサービスの方	賛助会員	片岡 弘江	平成 20 年 2 月 6 日

### NPO 講座受講のキッカケは？

- ・ 体力のなさ、体調の悪さに完敗していましたが、元気が出てきました。
- ・ おばあちゃんに早くしてあげたいです。赤木先生に会いたいです。  
**赤木 里都子さん 出雲簸川支部 (受講生談)**
- ・ 自分の肩こり、冷えを改善し、家の人ももんであげたいそうです。  
**山崎 三千代さん 中野もみじ山支部**
- ・ ラジオ出演した会員の宮野弘さんの放送を聞いて、興味を持たれました。  
**島田 実枝さん 野洲支部・賛助会員**
- ・ ご家族で来店されている方で、お父様の体調があまりよくないとの事。  
**並木 さち子さん 西多摩支部**

### 講座を受講した脚本家・原田佳夏さんの公式ホームページより抜粋

私がこの講座を通じて、とても感銘を受けたのは、料金の安さである。1回1時間半の講座が4回で、4800円！(2006年3月現在)通常、フットマッサージでも全身マッサージでも、プロの施術を受けると10分1,000円が相場である。しっかり施術してもらおうと思うと60分はお願いしたい。しかし、どんなに身体がしんどいとはいえ、一回6000円の支出は痛い。足をもまれるのと同じくらい、懐が痛い。それが、4800円で、プロ仕様とは行かないが、自分の足の状態を判るくらいまでにはしてもらえるのだ。再び、若石の入門書から抜粋をする。「治癒や援助が、たとえば高価なものとなれば、それは豊かな人々のためだけのものになってしまいます。この健康法は、費用のかからないものとしてお金をかけずに普及させるべきもので、それこそが多くの人々の健康と幸福に貢献するものと信じます」講座の先生は、最初の講座からおっしゃっていた。「家族やお友達の足を揉んであげてください。そこから得るものも沢山あるはずですよ」と。自分が得たものを人に渡して行く。その精神に、私は深く賛同する。

『蹠(くるぶし)に聴け』より <http://www5a.biglobe.ne.jp/~hararara/page53.htm>

## 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

# ボランティア活動

足もみ健康法の素晴らしさをより多くの方に知って頂く為に各種の講演会をボランティアで行っています。

## 中野区健康づくり月間 テーマは足！ / 柏木 眞治 (東京都)

昨年の「東京マラソン 2007」の活動を知った東京都中野区から「東京都健康づくり月間」への参加依頼がありました。メイン企画として、1月20日(日)中野 ZERO の小ホールで王眞治監督の次女、王理恵さん(野菜ソムリエ)の講演などが行われました。同時開催の企画として「健康づくりは足から」というテーマで以下のような団体が参加し足の重要性を呼びかけました。

- 足もみ健康法 NPO法人地球足もみ健康法実践普及協会
- 正しい靴の選び方 足と靴と健康協議会
- 生活年齢のチェック NPO 福祉支援センター
- 足を鍛えて健康に トリム体操城西研究会

足もみを受けた方は、大変喜んで体験をされ、NPO 講座に関心を示す方もいらっしました。展示していた八福踏板やウォークマットで腰の実験を体験して、驚く方も多く、足の大切さを伝える良い機会となりました。

# 資格取得

## 「介護予防」の公的(国家的)資格を取得しませんか？

- 2008年『要介護予防運動指導者養成講座』の受講希望者を募集します！ -

現代日本は、長寿社会に突入して久しく、高齢者の人口比が増加していく一方で、高齢者が多くなれば、介護を必要とする人々も増え、家族・親族の心身の負担も大きくなります。「要支援」や「要介護」の指定を受けないための「予防」が国(厚生労働省)をあげての国民運動化となっていますが、「NPO地球足もみ」や「日本若石」の会員は、社会的(行政的)ニーズのある指導者になる道は無いのでしょうか？その道の一つとして「介護予防」の公的資格者、即ち、要介護予防指導者になる道があります。

文部省科学省所管の財団法人日本スポーツクラブ協会(JSCA)は、有資格者(国家資格者・公的資格者)をいうが対象の要介護予防運動指導者養成講座を策定し、その講座によって『要介護予防運動スペシャリスト』という公的資格が取得できるように制度化しました。運動・スポーツ系の有資格者と介護・医療系の有資格者が受講でき、双方の要素を持って指導者としての力量を一段と上げることになります。

## 有資格者でない「NPO地球足もみ」や「日本若石」の会員は要介護予防運動指導者養成講座を受講するためにどうするか？

前提条件として、JSCAの『スポーツインストラクター』(公的資格)の講座を受けて頂きます。有資格者になるための資格取得講座を済ませ、次の本講座「要介護予防運動スペシャリスト養成講座」受講への踏み台とします。つまり、2つの公的資格を同時に取得して頂くこととなります。

昨年2007年には、「NPO地球足もみ」や「日本若石」等77名の方々がこれら2つの講座を同時受講し、2つの公的資格を取得する道を選ばれました。そして、その後の活動に活用されているとの報告をあちこちから頂いています。

受講希望者や関心のある方は、「NPO法人地球足もみ健康法実践普及協会」TEL.03 5451 0092 (有井)までご連絡下さい。募集要項(期日・会場・費用)の概要を説明します。



要介護予防運動スペシャリスト資格認定講座 第一期生 2007.6.28~7.1



# 「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！

## 若石健康スクール ころろ&からだの会

近藤登喜映さん  
近藤三十美さん  
親子で、足もみ健康法、ヨガ・ストレッチ・リクレーションなどを取り入れ、愛知県各地でボランティア活動を行ってられます。



『健康日本21』に正式加入決定、すごく嬉しく思っています。社会的にも信用が増した今こそ活動普及の時ですね。早速、懇意にしているクリニックの院長先生にお話したところ、1月から健康スクールを週一でさせて頂けるようになりました。益々活動の輪が広がる年明けと会員一同喜んでおります。

## マラソン(東京都) 足もみボランティア



## 第42回 青梅マラソン 2008年2月3日(日)開催！

前回の大会では、1万5千人以上のランナーが競技に出場した伝統あるマラソン大会です。フィニッシュ地点となる青梅市総合体育館内で足もみボランティアが行われます。



東京都青梅市河辺町 4-16-1  
青梅市総合体育館

## 東京マラソン2008(東京大マラソン祭り) 2008年2月17日(日)開催！

足もみボランティア活動の会場は、「有明イーストプロムナード」です。東京健康づくり応援団の団員として、昨年、初参加の企画でしたが、足もみボランティアの為に設置された4つのテントは、順番待ちの列ができるほどの盛況振りでした。「NPO地球足もみ」の目玉イベントともなる大型企画です。マスコミはもちろん、日本中、いや、世界が注目する「東京マラソン2008」足もみの大切さを訴える又とないチャンスです。当日の足もみボランティアにご協力頂ける方は、NPO法人地球足もみ健康法実践普及協会までご連絡下さい。【03-5451-0092 有井まで】



# 東京マラソン2008 足もみボランティア募集中