



## 第2回 要介護予防運動スペシャリスト講座開講!

■ 文部科学省所管の財団法人 日本スポーツクラブ協会(JSCA)認定の2つの公的資格が同時取得できる講習会(7月3日~6日)が開催されました。

- (1) 「JSCA・スポーツインストラクター」資格
- (2) 「要介護予防運動スペシャリスト」資格



■ この要介護予防運動指導者養成制度は、スポーツ・運動系の文部科学省所管の財団法人が制度化し、資格認定を行っています。そして、医療・介護系の厚生労働省へのリンクした方向性を持つ中で、この資格認定制度の運営・活動レポートが、(財)JSCA(文部科学省)から厚生労働省に出された経緯があります。

■ 今回の要介護予防運動スペシャリスト講座の最終日7月6日には、体操選手としてヘルシンキ・メルボルン・ローマ・東京オリンピックと十数個のメダルを獲得され、1964年の東京オリンピックでは、日本選手団主将にも指名され、現在は、JSCA の名誉顧問をされている小野喬先生(奥様は小野清子先生)がお越しになり、修了式の修了証授与にご協力頂きました。



■ 財団法人 日本スポーツクラブ協会

■ 法人名	財団法人 日本スポーツクラブ協会
■ 所在地	〒160-0013 東京都新宿区霞ヶ丘町10番2号 国立霞ヶ丘競技場内 設立 昭和52年3月26日 東京都設立許可 昭和55年8月13日 文部省移管許可

# 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
○公民館にて	茨城水戸	根本 ふみ子	平成 20 年 3 月 18 日
○足もみ処 北斗	岡崎細川	南橋 鶴子	平成 20 年 4 月 21 日
○陽子ハウスにて	倉敷北畝	中田 陽子	平成 20 年 5 月 11 日
○陽子ハウスにて	倉敷北畝	中田 陽子	平成 20 年 5 月 12 日
○統合医療研究所にて	出雲簸川	赤木 里都子	平成 20 年 5 月 22 日
①自宅にて実施	横浜青葉	内田 典子	平成 20 年 5 月 22 日
○もみ家にて	徳島中央	下山 礼子	平成 20 年 5 月 24 日
○若石足療中野店のお客様	中野もみじ山	片山 泰子	平成 20 年 5 月 27 日
○若石足療 楽笑にて	福山神辺	後藤 夕子	平成 20 年 5 月 30 日
○からだ工房 ぶらぜーる	大竹	山瀧 義弘	平成 20 年 6 月 3 日
②からだ工房 ぶらぜーる	大竹	山瀧 義弘	平成 20 年 6 月 4 日
○ホームデコ安来教室	出雲簸川	赤木 里都子	平成 20 年 6 月 13 日
○サンレイクかすや	福岡糟屋	中谷 千賀子	平成 20 年 6 月 17 日
○足もみ処 北斗	岡崎細川	南橋 鶴子	平成 20 年 6 月 23 日
○台湾烏龍茶 芳泉にて	高崎石原	国峰 博	平成 20 年 7 月 7 日

## ① 自分でもむのも楽しい！



内田典子（神奈川県）

「足揉みは人に揉んでもらう方が気持ち良いけれど、自分で揉むのは楽しい!! これいい!!これいい!!毎週集まらない?!」などと言われました。皆さん熱心でご要望にこたえて、64の反射区を両足順番に揉んでいったので時間が予定より1時間もオーバーしてしまいました。でも、大変喜んで頂けたので良かったです。次回の集まりも楽しみです。

## ② あせらずゆっくりと！/N・Kさん（広島県）

山瀧義弘さんの講座を受講された方の感想文です！

足は「第二の心臓」と知ってはいましたが、実際に足の裏を観察し、触って、押してみるということは、今まで経験ありませんでした。少しずつコツをつかんで「痛気持ちいい」という感覚に、とてもうれしくなりました。やさしい先生のご指導のもと色々と勉強になり、家族、友人にも教えてあげたいと思います。これからも、あせらずゆっくりと続けていけるように頑張るつもりです。どうも有難う御座居ました。

## 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



協会ホームページ <http://www.npo-ashi.net>

**NPO法人 地球足もみ健康法実践普及協会**

本部所在地：東京都世田谷区豪徳寺1-22-6-3F お問い合わせTEL：03-5451-0092

# 平成20年度 NPO総会概要報告！

平成20年7月7日(日)  
於 五反田ゆうぼうと

7月7日(月)、東京都の五反田ゆうぼうと(目黒区)にて特定非営利活動法人・地球足もみ健康法実践普及協会の平成20年度総会が開催されました。峯山博己理事長・諏訪俊行監事の挨拶の後、審議・報告が行われました。その後、1時間ほど、参加者各位の近況報告と情報交換が行われました。特に、足もみの教育普及のことや、要介護予防のことや、色々と情報交換をいたしました。

## <審議>

理事・監事の選任について  
平成19年度事業報告に関する件  
平成19年度収支決算に関する件

## <報告>

平成19年度の諸データについて  
平成20年度事業計画・収支予算について  
加盟する各公益団体の活動について  
NPOニュースの発行について  
その他

## 親子の 足もみ

次世代を担う子供たちやそのご父兄に対してもスローガンの「子供たちにも足もみを！」という趣旨のもと幼稚園・学校などで普及活動を行っています。

### ○ 中野区の谷戸小学校で足もみ講座！／柏村 三千代(東京都)

7月10日中野にある谷戸小学校でPTAの方たち50名ほどに足もみ教室を行いました。今回の教室を行うきっかけになったのは直営サロンに長くお客さんとして通って下さっている先生から小学生の足を見に来て欲しいと言われたことでした。放課後、子供たちの運動不足解消のために行われている体操の時間に呼んでもらい、足じゃんけんをしたり、簡単な無痛診断をしました。それが養護の先生に大変好評で、PTAの皆さんに足の大切さを伝えて欲しいということになりました。1時間で基本ゾーン、首肩、鼻や喉などすぐに役立つポイントを駆け足で話しながら実践。皆さん、あぐらをかいて真剣に聞き、もんでいました。一緒に来てもらった若石東京の会代表の寺田さん、大日向さんがお母さんたちの中をぐるぐる周りながら反射区確認しましたが、賑やかにどたばたでした。

終了後、養護の先生から、いつも保護者会では誰も話さずに帰る人がいるのに今日はみんなが会話しながらよかったと言ってくださり、ホッとしました。



## 介護福祉 活動

福祉や介護の分野でも予防介護の観点からフットケアが注目されています。

### ○ 毎年恒例ゴミゼロの日の活動！／飯沼 信子(栃木県)

2月10日(日)(フットオーの日)には、デイサービスにてボランティアとして約1時間半を息子と二人で行いました。また、5月31日(土)(ゴミゼロの日)には、特別養護老人ホーム「きたはら」にて、入所者の方へのボランティア(息子と私に加え、職員の方共々3人で行う)。年1回とはいえ、楽しみにして下さっているご様子です。ほとんどの方が車椅子を使用しており、むくみや足の細さ、水虫が多く見受けられました。



▲ 飯沼博仁さん(息子さん)とのボランティア活動風景

# ボランティア活動

## ○ 東京の足もみボランティアに参加！ 石川 里美 / (宮城県)

足もみのボランティアは大盛況に終わり、とても勉強になった。30～40人くらい集まってくれたのだが、その中で足をもまれたことのある人はたったの1人だけで、まだまだ足揉みが普及していないことを痛感した。

口々に「ここが悪い」「ここが辛い」と何かしらの不調を訴え、いろんな健康器具を買い、勧められるままにウォーキングをしたり、水泳をしたり、ダンスをしたり・・・いいと言われることは試しているけどなかなか改善されなくて辛い思いをしている、という方が多かった。

今回、「足揉みで自分の健康を守る」ということをどれだけ伝えることができたかわからないが、こういう地道な活動はもっと広く行われるべきだし、自分でも企画したいと思った。



▲ 坂大智高講師の足もみ健康法指導風景

各種イベントで足もみ健康法の素晴らしさを伝えています。



▲ 宮城(仙台)よりご参加頂いた石川里美さん、継枝佐和子さん

## ○ 世田谷区保健所「健康づくり情報マーケット」 柏木 真治 / (東京都)

昨年、東京・三軒茶屋のパティオで行われた世田谷区保健所のイベント「健康づくり情報マーケット」が、今年も6月15日(日)に、東京都・下北沢の北沢タウンホールで行われました。「生活習慣病予防をはじめ、世田谷区民が健康づくりに、主体的・積極的に取り組むことができるよう、啓発イベントの場を活用して、健康づくりに役立つ情報・相談等をわかりやすく提供する。」という趣旨のもと、東京都の健康関連施設やNPO団体が、体力測定、食やウォーキングについての指導などが行われました。NPO法人地球足もみ健康法実践普及協会では、足もみの体験コーナーを設け、足もみ健康法の家庭での実践方法を指導しました。マスターズ会員さんの寺田勝彦さん、奥田明子さんにもご協力頂きました。

## ○ ハイ、よろこんで若石健康！明るく・すすんで 教え・育て・広めます。志水麗華 / (滋賀県)

全国のNPO会員の皆様こんにちは。お知らせがあります。私の仕事名を6月15日より、『山寄有紗』改め、『志水麗華』と致しましたので、今後ともよろしくお願い申し上げます。(念のために、もちろん、リコンした訳ではなく、BF運動2代目として先代(実父)の志水姓を使うことにしました)。私が足もみと出会い、健康回復してから20年、その間10年以上は、ひたすら足もみ施術だけをコツコツ続けておりました。でも、今は、NPO活動すら手がける気のなかった私が、施術と平衡して積極的に教育推進に力を入れるようになりました。なぜなら・・・「愛の心でもって、自分の健康は自分で守る」という若石の真の教えが、深い魂のレベルで受け入れるようになったからです。



▲ 糖尿病漫談講習で知られる外口徳美致先生をお招きしたイベントでの足もみ体験コーナー風景



▲ 初級プロ卒業の人たちにも足もみの楽しさを知ってもらう為、月に一度のボランティア活動



▲ 親子のひびきあい活動にて、270名の生徒さんたちに音楽に合わせて踏板の上を歩いてもらいました。