



## 厚生労働省『健康日本21』の活動始動！ 赤坂サカスで足もみボランティア大盛況！

### 元気2008 in Sacas 11/7(金)~9(日)

#### ◆ 『元気2008 in Sacas』の開催報告 ◆

健康日本21～健やか生活習慣国民運動～

の活動の一環として実施されました。人々が日常生活の中で「健やかな生活習慣」の爽快感を実感し、自ら行動変容を行うことにより生活習慣病を予防することをねらいとして「適度な運動」「適切な食生活」「禁煙」を焦点とした新たな国民運動です。その国民運動の周知・定着を図るとともに、産業界の参画を得ながら今後の継続的・効果的な運動を展開していくためのキックオフイベントとして行われました。

実行委員会発表で、3日間を通して10万人以上が来場され、NPO地球足もみは、38人の若石プロなどによって、延べ500人の足もみボランティアを行いました。その足もみボランティアの盛況ぶりをみて、厚生労働省の方やTBS放送関連の方々からのありがたい評価を頂きました。



#### つかの間でしたが…「厚生労働省の方との談話！」 リフレルーム 井上洋子(千葉県)

11月9日(日)赤坂サカス・ボランティア最終日の事でした。

小用で、一人席を抜けて出て行った先で、TBSビジョン社員“和島さん”と厚生労働省の役員のA氏談話しているところに出会いました。お二人とも9月25日(水)TBS放送センター18階会議室において有井さんと共に打ち合わせ会議で顔見知りなので、一言ご挨拶。井上「その節はお世話になりました。有難うございます。」

A氏「いやー。大盛況ですね！全部のブースの中で“足もみ”さんがダントツで一番ですよ。」

井上「えー！本当ですか!! 嬉しいです。」

A氏「雨降りで出足を心配しましたが“足もみ”さんのお陰かな。第一回目イベントとして成功です。」

井上「有難うございます。TBSさん、厚労省さんのお骨折りのお陰様です。」

和島「本当に良かった！私も、是非、足もんで頂きたいです。」

A氏「僕も一度体験してみたいですね」

井上「はい！是非！是非！いらして下さい。喜んでませてもらいます。」

A氏「これからは、何かの折には直接“足もみ”さんに連絡しますので、その時は宜しくお願いします。」

井上「うわッ～嬉しい！協会本部に報告します。必ずお伝えします。ご連絡お待ちしております。」

ほんのつかの間の会話でしたが、寒さがいっきに吹き飛ぶくらい嬉しい出会いでした。

# 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。足もみ健康法で先ずは、「自分と家族の健康を守れるようになって頂きたい！」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
○若石足療中野店のお客様	中野もみじ山	柏村 三千代	平成 20 年 9 月 5 日
○若石健康サロン ユーユー	賛助会員	前田 剛志	平成 20 年 9 月 21 日
○若石足療中野店のお客様	中野もみじ山	柏村 三千代	平成 20 年 9 月 25 日
○西尾市サンフラワーにて	岡崎	酒井 照代	平成 20 年 10 月 2 日
○協会本部にて	豪徳寺	川口 睦代	平成 20 年 10 月 2 日
①(株)ライジングサンさんにて	高松中央	川田 芳樹	平成 20 年 10 月 4 日
○倉敷のお客様宅	岡山西崎	的場 澄枝	平成 20 年 10 月 6 日
○癒し夢サロンぷらいまる	賛助会員	浅田 かおり	平成 20 年 10 月 9 日
○お客様のご自宅にて	賛助会員	志田 文子	平成 20 年 10 月 15 日
○協会本部にて	豪徳寺	川口 睦代	平成 20 年 11 月 4 日
○リンパセラピスト・介護士	四日市	井熊 勝利	平成 20 年 11 月 5 日
○陽子ハウス	倉敷北畝	中田 陽子	平成 20 年 11 月 11 日
○自宅にて開催	賛助会員	野村 洋子	平成 20 年 12 月 7 日

## ① 靴のメーカー、ライジングサンさんでの講座！ 川田 芳樹（香川県）

経緯としては、若石本部の坂大氏より（株）ライジングサンさん（ピッチングシューズのメーカー）でNPO 講座を希望されている方がいるという情報をいただいたのが実施のきっかけです。担当の方と面談し、10月の各土曜日（全4回）を使った日程でNPO 講座を開催して欲しいという依頼でしたので、一回の講義時間を1.5時間に設定し、講座を進めていくという方向でスケジュールを組みました。（参加人数 5名 すべて女性）



足もみの知識としては各人さまざまでしたので、ごく基本的なことからテキストにそって説明させていただき、特に大きな問題もなく全6時間の講座を修了することが出来ました。講座を終えての感想もおおむね好評でしたが、初めての開催だったので反省すべき点も多数あると思いましたので、今回の講座の内容を自分なりに見直した上で、次回の講座に生かして行きたいと思っています。

## 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



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 お問合せTEL：03-5451-0092

## ボランティア活動

# 健康日本21・赤坂サカスのイベントに参加！

11月7日(金)・8日(土)・9日(日)に行われた赤坂サカスでのイベントは、天候の悪い中、38名の協会会員の皆様にご協力頂きました。小雨混じりの寒い中を足もみ健康法普及のためにご協力頂きました皆様、本当に有難うございました。心より感謝申し上げます。

各種イベントで足もみ健康法の素晴らしさを伝えていきます。

毎年恒例の行事では、開催されるのを楽しみにしておられる方もあるとか！ただただ感謝です！

### ○ 素晴らしいイベントだった！ 石井 良子 / (千葉県)

赤坂サカスボランティア時の写真が届きました。有難うございます。最終日はお手伝いが出来ず残念でしたが、2日間いろいろな足に会い勉強になりました。井上先生は、朝もテレビに出ましたが、最初の日の昼間、天気予報士の森田さんが見え、井上先生が天気予報の前に放送されたそうです。2日目は、その放送を見たから来てみたという方がたくさんいらっしゃいました。若石健康法の足もみが大勢の方に知って頂けた素晴らしいイベントだったと思います。又、何かお手伝いできるよう、日々頑張っで勉強していきたいなと思います。寒さが厳しくなってきました。体調をととのえるためにお互いに自分の足もみもしっかりと……(ナカナカできていませんが?!)

### ○ がんばろう！岡谷フェスタで足もみボランティア 八幡 重則 / (長野県)

「がんばろう岡谷フェスタ」は、岡谷市の住人にとって決して忘れる事が出来ない2年前の夏の豪雨災害を風化させること無く、街や子供たちに元気を取り戻したい！と市民、商業者連合会、商工会議所などが主催し、商店街全体を網羅する恒例となった秋祭りです。

私たち長野若石には、岡谷市の夏祭り(サンバでナイト)と秋祭り(がんばろう岡谷フェスタ)に主催者側からNPOとしての足もみボランティアの出店要請を毎年頂けるまでに至ったことは嬉しい事です。市民の皆様からの認知度も高く、毎年の常連さんにお会いするのも楽しみです。

今回は翌日に迫る松本大学での初めての足もみボランティアも控えていたので、都合のつく4名のメンバーで施術に励みました。

開始と同時に予約がどんどん埋まり4名のメンバーは、お昼ご飯も返上して、2時過ぎにやっとランチにありつけました。

今や何処を向いてもストレス社会の故か、私たちの使命として「自分の健康は自分で守る」「安全・簡単・即効性」等を説明しつつ、足もみ健康法のPRに力を注ぎ、お客様の中から一人でもプロ資格取得に意欲を示す人の出現を望んでいます。



### ○ 大学の学園祭(梓乃森祭)に参加！ 上條 里子 / (長野県)

今回は松本市にある松本大学での初のNPO足もみコーナーでボランティアを実施。丸山会長と10人のお仲間にて赤いTシャツを着用して皆さんに応援してもらいました。120名程の教員、生徒、一般客と足もみは初めてという方々でしたが、大笑いあり、イタイ！イタイ！の大声あり、と予想以上の人達に大変喜んで頂きました。

松本大学は、ユニークな大学で、なんと！その中には人間健康学部もあります。先生も生徒も健康には大変関心があり、今回の若石健康法(NPO)を取り入れて頂いたのも大変嬉しい事です。反射区表のコピーも配布し日本若石の足もみを大PR出来ました。又、早々に来年もとの要請もあり、明るい第一歩だと思えます。



長野県(岡谷・松本)で2日間に渡りボランティア活動！

# 介護・福祉活動

愛知県でヨガや健康体操などリクリーションを組み合わせボランティア活動を行い、地域方々の健康増進に貢献されている近藤さん母娘から活動報告を頂きましたのでご紹介させていただきます。

○ 健康な明るい笑顔があふれる社会作りに貢献

近藤 紗登美  
登喜映 / (愛知県)

NPO 地球足もみ健康法実践普及協会では、福祉施設や行政関連施設で介護を受ける人と介護を施す方々が共に健康で豊かな生活を送られるように応援していきたいと考えています。

私共「こころ&からだの会・若石健康スクール」は、足もみ&ヨガ健康体操を中心に毎週 4 会場の市民館で活動を行い、月に 3 ヶ所のデイサービスへのボランティアにも参加しております。それ以外にも、市の行事にもボランティア参加しております。

この度、ヨガスタジオ及び足療サロンも出来た事を機に「初級プロ講座」を開講していきます。前回、初級プロになられた方々は、それぞれの場所で地域の方の健康アドバイザーとして活躍しております。そんな中から、また、講座希望者が出てきたりしています。これからの目標は、健康アドバイザーが多くなって、足もみボランティアとして市のイベントにブースを出せる様、がんばって行きます。そして、健康で明るい笑顔あふれる社会が実現できる事です。



足もみ棒を使ったセルフケアの指導



— 教室の様子です

若石健康スクール  
(健康体操・布ボールをつかったレク)



若石健康スクール(健康体操・布ボールをつかったレク)



2007.11.15



若石健康スクール(健康体操・布ボールをつかったレク)


『こころ&からだの会・若石健康スクール』の12月度の活動を紹介します。

## 若石健康スクール12月の予定

(月)10:00~ 高師校区市民会館 1日、8日、15日、22日  
 (月)13:30~ みゆきクリニック 足もみ&瞑想ヨガ 15日  
 (水)13:30~ 東部地区市民館 3日、10日、17日、24日  
 (水)19:00~ 生活家庭館 3日、10日、17日  
 (金)13:30~ 飯村地区市民館 5日、12日、19日

## 若石健康法 12月行事予定

1日(月) 14:00~ ケアコープ平川(足もみ&レク)  
 11日(木) 14:00~ デイサービス豊橋の湯 (足もみ&レク)  
 18日(木) 14:00~ デイサービス花日和 (足もみ&レク)

 本部にて、随時施術&体操教室も行っています(要予約)