



厚生労働省「生活習慣病予防月間」にて『健康日本21』のキャンペーン活動で共催!

昨年、11月7日(金)～9日(日)に東京の人気スポット「赤坂サカス」で厚生労働省の主催による「健康日本21」のイベントが行われ、NPO 地球足もみ健康法実践普及協会もボランティア活動に参加しました。赤坂サカスの来場者は10万人を超え、足もみコーナーは特に人気がありました。厚生労働省の担当者の方も、寒い中をボランティアに勤しむ協会会員の姿に感心された様子でした。



▲ 気象情報士としてお馴染みの森田正光さんも体験された赤坂サカスのイベント

この活動がきっかけとなり、厚生労働省所管の財団法人 健康・体力づくり事業財団（健康日本21推進全国連絡協議会事務局）からの共催要請で、2009年キャンペーン活動にも参加することとなりました。

生活習慣病予防キャンペーン 2009 実施のご案内



主旨: 国民一人ひとりが日頃の生活習慣を見直し、自主的に取り組むことが運動を推進するうえで重要なことです。そこで、生活習慣病予防およびメタボリックシンドローム予防のために必要な「1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後にクスリ」を確実に実践するための情報やノウハウを提供することを目的に国(厚生労働省)の【生活習慣病予防週間】にあわせて、本事業を実施します。

主唱: 健康日本21推進全国連絡協議会 主催: 財団法人 健康・体力づくり事業財団

共催: 社団法人 日本看護協会、NPO法人 日本健康運動指導士会、

社団法人 日本健康倶楽部、NPO法人 地球足もみ健康法実践普及協会

後援: 厚生労働省、社団法人 日本医師会、社団法人 日本歯科医師会、

社団法人 日本薬剤師会、社団法人 日本栄養士会(2009.1.25 現在申請中)

協力: 関係自治体の保健関係の団体

協賛: 味の素(株)、(株)マルハニチロ食品

上記の主旨に基づき、下記の4会場でイベントが開催されます。若石ではNPO 地球足もみとして、「足もみ体験コーナー」を各会場にて12:00～18:00で実施致します。足もみボランティアはもちろん、お時間のある方は、声掛け応援だけでも結構ですから、是非皆さんと盛り上げて参りましょう。

記

- | | | | | |
|---------|----------|---------|-------------|--------------|
| 1. 埼玉県 | 1月31日(土) | 2月1日(日) | イオンモール川口キャラ | JR 京浜東北線「蕨駅」 |
| 2. 群馬県 | 2月7日(土) | 8日(日) | イオンモール太田 | 東武伊勢崎線「太田駅」 |
| 3. 神奈川県 | 2月21日(土) | 22日(日) | ジャスコ秦野店 | 小田急線「秦野駅」 |
| 4. 茨城県 | 2月28日(土) | 3月1日(日) | ジャスコ水戸内原店 | JR 常磐線「内原駅」 |

参加表明や詳細のお問い合わせは、NPO 地球足もみ (03-5451-0092) 有井まで、お気軽にお電話下さい。

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。足もみ健康法でまずは、「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
○桶川広報募集の参加者	桶川	赤尾 典子	平成 20 年 10 月 11 日
① 気功教室の生徒さん	秋田仁井田	永瀬 洋子	平成 20 年 10 月 11 日
○受講者の自宅にて	豊橋	近藤 登喜映	平成 20 年 11 月 25 日
○トータルヘルスケア統合医療研究所	出雲・簸川	赤木里都子	平成 20 年 12 月 8 日
○カルチャーセンターにて	賛助会員	西田 梨紗	平成 20 年 12 月 15 日
○協会本部にて	豪徳寺	川口 睦代	平成 20 年 12 月 18 日
○店舗「琉てん」にて	沖縄	和宇慶 凡子	平成 20 年 12 月 25 日
○若石リフレルームにて	千葉 柏	井上 洋子	平成 21 年 1 月 16 日

① 桂田先生と気功教室で ! / 永瀬 洋子 (秋田県)



10月11日(土)、たんぼぼの会によるNPO講座を実施しました。以前、たんぼぼの会会員だった桂田先生(現在、気功の先生としてご活躍中)のお声かけにより、是非、気功にきていらっしゃる生徒さんにも足もみの素晴らしさをお伝えしたい!との熱意により実現したものです。初めてのNPO講座、こちらとしてもとても緊張しましたが、桂田先生が参加者全員が平等に私達との接点を持てるように気配りして下さったので助かりました。伊藤さん、渡辺さん、私の三人でしたが、互いのモチベーションを上手に活かし、楽しい雰囲気の中、終了することが出来ました。

今回は、反応によって…とのことでしたが、終了後、今回は2009年2月頃とのお話を受けホッとした所でした。このエネルギーも沢山の若石仲間の皆さんからいただいたものと感謝しております。機会をつくって下さった桂田先生ありがとうございます。このエネルギーも、日本若石による沢山の集いに出来る限り参加させていただき、沢山の仲間の成功例、失敗例をお聞きできたのが力になったものと感謝しております。

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

マラソン大会 ボランティア

3月22日(日)! 東京マラソン2009 実施!

今年で第3回目を迎える「東京マラソン 2009」が3月22日(日)に実施されます。今回も、ゴール会場となっている東京ビッグサイト前(有明)で足もみボランティアを実施します。詳細が確定次第ご案内致しますので、ご協力頂ける方は今からでも、受け付けしています。

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! 世界各国からの参加もあるという大規模なマラソン大会である「第3回東京マラソン2009」と「第43回青梅マラソン」にも当協会は、ボランティアとして参加します。

大会名称	東京マラソン 2009 (英文名: Tokyo Marathon 2009)		
主催	(財)日本陸上競技連盟、東京都		
共催	フジテレビジョン、産経新聞社、読売新聞社、日本テレビ放送網、東京新聞		
主管	(社)東京陸上競技協会	運営協力	(社)東京都障害者スポーツ協会
特別支援	笹川スポーツ財団	特別協賛	東京メトロ
テレビ放映	フジテレビ系全国ネット		
種目	マラソン、10km		
開催日時	2009年3月22日(日) 9:05 車いすスタート 9:10 マラソン・10km スタート 10:50 10km 競技終了 16:10 マラソン競技終了		

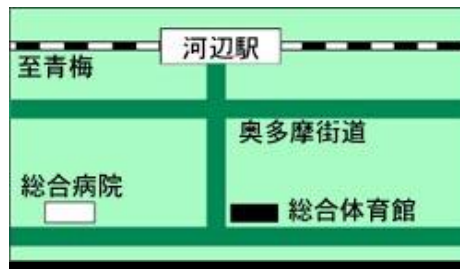


第43回青梅マラソンの実施!

とき:平成21年2月15日(日) 午前10時30分集合

ところ:青梅市総合体育館

昨年は、大雪で残念ながら中止となりましたが、今年もボランティア活動としてエントリーしております。ボランティア活動の応援募集は、既に締め切っておりますがお時間のある方は、是非、見学にお越し下さい。



食事と運動

東京マラソン2009の公式ホームページ
メディカル情報の体調管理情報より転載

バランス良い食事を摂る

スポーツ選手にとってバランスの良い食事とは、**主食、主菜、副菜、乳製品、果物**の5要素が3食とも揃っていることです。今、摂っている食事でこの5つの要素が揃っていない場合は、まず揃えることから始めましょう。

体調管理にはトレーニングだけではなく休養や食事のリズムを整える事が重要です。そこで今回は食事について考えてみたいと思います。

1日に必要なエネルギー摂取量

1日の基礎代謝(kcal)=体重(Kg)×24×(1日の生活活動強度)から求められます。マラソンのトレーニングを毎日継続している皆さんの生活活動強度を1.7から1.9程度と考えます。

体重 60Kg の場合: $60 \times 24 \times 1.9 = 2736 \text{kcal}$

これはあくまでも目安なので、強度の強いトレーニングを行っている選手はこれより必要量が多くなります。

健康日本21 元気2008

NPO 地球足もみ健康法実践普及協会は、厚生労働省提唱の「健康日本21 推進全国連絡協議会」に参画し、「健やか生活習慣国民運動」を積極的に推進していきます。

昨年11月7日～9日(金～日)に東京の赤坂サカスで厚生労働省の主催により実施された『すこやか生活習慣国民運動』の様子がフォトレポートとして『健康日本21』のホームページで右写真が紹介されています。

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。「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が「健やか生活習慣国民運動」です。

■元気！2008 健康日本21

WEB サイト <http://www.kenkounippon21.gr.jp/genki2008/index.html>



<『健康日本21』のホームページより>



子供の 足もみ

NPO 地球足もみ健康法実践普及協会では、子供たちへの啓蒙活動も行ない、毎日足をもむ事の大切さを伝えています。

○ 小学校で足裏健康診断 柏村 三千代／東京都

東京都中野区立谷戸小学校は課外授業で健康教育に力を入れています。昨年、中野支部では、学校の先生から依頼されて数回、足と健康についてお話しに行きました。昨年12月22日(月)に健康教室で足もみチェックを行ってきました。低学年クラスと高学年クラスに分かれ、それぞれ50～60名のお子さんが参加されました。最初は、ラジオ体操から始まり、ランニング、ストレッチ運動と続き、最後に足もみ健康法についての話で、足の重要性を話して、仕上げとして、参加した小学生一人ひとりの無痛診断を行いました。低学年クラスの皆さんは、足の指がしっかり開く人が多く、高学年になるほど、足の指が開かない人が多くなる傾向にありました。足もみの啓蒙は、子供のうちから始めるべきであることを痛感しました。



ロー スプラウト 勉強会

足もみ健康法の教育・普及を図っていく為の勉強会です。ご活用下さい。

若石健康法による足もみ健康法の教育・普及に関する勉強会を開催します。NPO 講座の開催のポイントや講座の進め方を学びます。今後、NPO 地球足もみ講座を開催しようと考えている方、以下の内容で行いますので、是非、ご参加下さい。

日時：2月3日(火) 13:00～17:00

場所：国際若石メソッドスクール東京校

内容：13:00～ 手技練習会

14:30～ NPO 講座の勧め方と進め方

カウンセリングと指導法 他

2009年度は、奇数月が第一水曜日、偶数月が第一火曜日に勉強会を実施します。是非、ご参加下さい。