



青梅マラソン！無事終了！西多摩支部の総会も開催！ NPO西多摩支部 並木さち子(東京都)



青梅マラソンでは、若石のぼり旗をありがとうございました。大切に使用させていただきます。3月9日(月)西多摩支部の総会を開催致しました。(参加者13名・子供4名)当会も発足して4月から4年目に入ります。賛助会員も入れ替わり

はあるものの個性豊かなスタッフが勢揃い致しました。

目的:ボランティア、広報活動…(若石と足もみの良さを多くの方に)、地域とともにスタッフのみなさんのお力を頂いて4月から、また新たに活動スタートします。会員一同ますます精進してまいります。これからも、本部の皆様のお力添えをよろしくお願い致します。

西多摩支部 20年度総会

- 1、あいさつ
- 2、平成20年度 西多摩支部活動報告
- 3、会計報告
- 4、NPO 西多摩支部活動費について
- 5、勉強会開催時の場所台について
- 6、西多摩支部チラシ会費について
- 7、賛助会員連絡の返信について
- 8、イベント時の手技について
- 9、さくら祭りの活動について
- 10、賛助会員の新規入会
- 11、今年度の活動計画について
- 12、慰安会について
- 13、その他の課題について
- 14、NPO 西多摩支部賛助会員費の集金
- 15、あいさつ

第43回 青梅マラソン

THE OHME 30&10Km ROAD RACE



主催

- 青梅市
- 社団法人東京陸上競技協会
- 青梅市陸上競技協会
- 報知新聞社

主管

- 青梅市陸上競技協会

後援

- 財団法人日本陸上競技連盟
- 青梅市教育委員会
- 青梅市体育協会
- 奥多摩町
- 読売新聞社
- 日本テレビ放送網

二〇〇九年三月二十二日(日)に実施された『東京マラソン2009』でも足もみボランティアを実施する予定でしたが、強風によりテントが張れないため、ボランティア活動は、見送りとなりました。お忙しい中、お集まり頂いた30名近い皆様にとっても、残念ではあったと思いますが、あらためまして、ご協力頂きました皆様に心より御礼申し上げます。

NPO法人地球足もみ健康法実践普及協会 平成21年度定時総会開催のお知らせ

日時：平成21年7月1日(水)

10:30 ~ 12:00

会場：当協会本部 (日本若石健康研究会内)

内容：平成20年度活動報告・決算報告

平成21年度活動計画・予算報告

「東京都健康づくり応援団」「財団法人日本スポーツクラブ協会」「健康日本21」など各種有益活用情報をお伝えします。NPO正会員の方には、出欠の葉書を後日送らせて頂きます。賛助会員の皆様へは出欠の葉書は、お届けしませんが、出席のご意向がある方は、歓迎しますので、協会本部へご一報下さい。

糖尿病漫談でおなじみのけんじいさん こと 外口徳美致さんよりの報告です！

マスクで発表した大阪での糖尿病学会

2009年5月21日から24迄の4日間、大阪国際会議場で糖尿病学会が開かれた。新型インフルエンザのおかげで病院の方針も急きょ変わり発表したらその日のうちに帰るように、となった。おかげでホテルをキャンセルして、発表したらその日に帰る強行なスケジュールに、2日前に早変わり。いざ大阪に着いてみると、街中はマスクを付けている人はパラパラで思っていたより少なかった。しかし学会会場は、入り口にマスクと消毒液があり、「マスクのない方は付けてください」と言われる。これでいいのかな？ 心の中までマスクして入場、今回は、ポスターセッションでの発表である。同じ病院から一緒に来るはずの看護師さんが前日から風邪気味ということで一人身？(笑)。帰ってきて症状が出たら大阪でうつってきたと思われるから欠席、としたのだ。振って湧いた大仕事、看護師さんの分まで急きょ発表する破目になった。マスクをつけたまま発表して下さいと係の方に言われ、前代未聞の発表を体験した。発表は良いが、何とんでも足もみのことを入れたいと思い資料をご自由にどうぞと書いた袋に訴えたい“足はもんで無くそうエソの足”と書いてポスターセッションの下の方に貼り付けた[足だから下というわけではない(笑)]。セッションに訪れた何名かには説明したが、糖尿病で神経障害が起こると痛みも感じなくなる。「足を見て傷口を早く見つけて手当てをして壊疽にならないようにしましょう」というのが今の療養指導の言い方。しかし見てください、といっても忘れるのが常。それなら揉んで血行を良くして、壊疽を防ぐ方が確実に足を見ることになる。ここを訴えたかったのだ。発表は4分、質疑応答2分で、2題分の発表が終わり、その日の内に千葉県旭市の自宅に帰った。忙しい一日であった。これからは続けて“足はもんで無くそうエソの足”を訴えていこうと思う。



美容師会での糖尿病漫談&足もみ講演



40名位でしたが地元旭市の美容師会の集まり、総会が済んで休憩も終わり、いよいよ、けんじいさんの登場です。泣き笑いする人、大笑いする人を見ながら楽しく1時間位の糖尿病漫談が済みました。いよいよ足のお話、なぜ足をもむと効果があらわれるのか？ 細胞を元気にすることで組織さらに臓器が生き生きして本来の働きを取り戻します。細胞に酸素や栄養を届けるのが血液の役目です。足を揉むと血液の流れがよくなります。最初ですので、難しい話はせず、では簡単な首回しの実験効果は？ やってみて結果はと言うと100%手があがりました。しめた！ 興味を持ってたらしく真剣に聞き入ってくれる美容師さん達、皆さんは、立ちっぱなしの仕事です。同じ姿勢でいると全身の血液やリンパ液が循環しにくくなって滞ります。むくみが出るし老廃物も重力で下の方に溜まります。足を揉むことの大切さをわかって下さいとの思いで、足の絵を書いたスケッチブックを持ち喋りました。後の宴会では、こんな時どこを押せばいいのですか？ など聞かれ、つい最近、若石プロコースを卒業したばかりの新米ながらも、しっかり答えてあげることができました。次は足の話をもっとして下さいと言われ嬉しく思いました。これで若石のファンを増やせる、足もみで健康を知る人が現れると思いました。初めての足もみの話、まだ冗談を入れる余裕はありませんが、だんだん楽しいものにして誰が聞いても興味の持てるものにしてゆこうと思います。スクールで学んだことが大いに役に立った気がしました。本部のスクールの先生方、スタッフの皆様ありがとうございました。



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

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
①指圧・整体院ほかセラピスト	出雲・簸川	赤木 里都子	平成 21 年 1 月 27 日
○カルチャースクールで実施	賛助会員	西田 梨紗	平成 21 年 1 月 29 日
○広告で来られたお客様	十 勝	橋本 裕美子	平成 21 年 1 月 30 日
○姉妹で受講	札 幌	川辺 きよみ	平成 21 年 2 月 5 日
○社会人のための足もみ講座	豪徳寺	川口 睦代	平成 21 年 2 月 11 日
○若石足療 楽笑	福山神辺	後藤 夕子	平成 21 年 2 月 14 日
○受講者のご自宅にて	豊 橋	近藤 登喜映	平成 21 年 2 月 14 日
○豪徳寺教室	豪徳寺	川口 睦代	平成 21 年 2 月 19 日
○スマイルハートサロンにて	賛助会員	石橋 ます子	平成 21 年 2 月 23 日
○受講者のご自宅にて	練 馬	大日方晴子	平成 21 年 2 月 28 日
○サロンのお客さま	岡山西崎	的場 澄江	平成 21 年 3 月 6 日
○リンパセラピストと主婦の方	四日市	井熊 勝利	平成 21 年 3 月 11 日
○豪徳寺教室	豪徳寺	川口 睦代	平成 21 年 3 月 17 日
○ホームページを見た方	中野南	柏村 三千代	平成 21 年 3 月 23 日
○紀足庵	埼玉東	山本 紀子	平成 21 年 3 月 28 日
○3名の主婦の方	賛助会員	高山 真一	平成 21 年 3 月 29 日
○若石足療 楽笑	福山神辺	後藤 夕子	平成 21 年 3 月 31 日
○若石足療館アシロ	十勝	橋本 裕美子	平成 21 年 4 月 3 日
○足もみ処 笑う風庵	賛助会員	中根 久雄	平成 21 年 4 月 4 日
○AQUAPICK(自宅)	賛助会員	大宮 直子	平成 21 年 4 月 12 日
○若石足療 楽笑	福山神辺	後藤 夕子	平成 21 年 4 月 12 日
○豪徳寺教室	豪徳寺	川口 睦代	平成 21 年 4 月 23 日
○カルチャースクール	賛助会員	西田 梨沙	平成 21 年 4 月 25 日
○ヨークカルチャー上尾	桶川	赤尾 典子	平成 21 年 4 月 26 日
②よしき健康ハウス	高松中央	川田 芳樹	平成 21 年 5 月 16 日
○足もみ地球堂	台東墨田	小宮 節子	平成 21 年 5 月 17 日
○もみのき(自宅)	徳島南	逢坂 千津子	平成 21 年 5 月 26 日
○豪徳寺教室	豪徳寺	川口 睦代	平成 21 年 5 月 26 日

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

<講座の流れ>

- 1、挨拶(自己紹介)。
- 2、参加者自己紹介…参加の動機、自分のお身体の改善したいところをお聞きする。
- 3、若石リフレクソロジーとは、どうして足を揉むと健康になるのか…。
- 4、即効性のテスト(前屈)。
- 5、実技指導…細かく反射区を取るのではなく、(基本ゾーン・指先・足裏・内側・外側・甲・ふくらはぎ)と簡単に短時間で全体を揉むことができるやり方。
 - a、プリントに沿って方向などを説明。
 - b、デモンストレーション…自分の足を揉むのを見ていただく。
 - c、自分の足を揉みたい方と、相手の揉み方を習いたい方のグループに分かれていただく。…相手の足を揉む時は、殺菌効果のあるアロマフットスプレーを用意。
- 6、まとめ・初級プロ講座のご案内・アンケートの記入等。



<今回の特徴>

・参加者は30代～60代の女性で、リフレクソロジーが大好きだったり、自分で足を揉んでいるという方が多かった。とてもよく話を聞いて下さり熱心な人が多かった。雰囲気も和やかでした。

<こだわり>

- 1、お花を飾る。アロマオイルをたく。ハーブティーをお出にする。
- 2、ウェットティッシュ、アロマフットスプレーを用意する。
- 3、参加者同士の交流を深めてもらう。(今回は時間が足りなくなり、終了後のお茶の時間が取れなかった)
- 4、ご自宅で続けてもらえるように、チェック表をお渡りする。
- 5、同じ場所・曜日・時間帯で体験施術の場を準備し募集する。
- 6、アンケートを記入していただく。次回の参考にする。

<反省・感想>

- 1、前半の話が長くなり、後半の実技の時間が短くなってしまった。
- 2、個々の症状別にアドバイスをする時間が短くなってしまった。
- 3、30代の方と60代の方では進み具合が違い、内容のニーズも違ってきってしまう。
- 4、初級プロ講座を受講してくれた岡本さんと安元さんがとてもよくサポートしてくれたので、助かった。とても一人ではできなかった。
- 5、実技のときは皆さん笑顔になり楽しそうだった。
- 6、体調の悪い方は継続してプロに施術して欲しいとの希望があり、その場所を作ることを考えていきたい。



<参加者の感想>

- ・理論もしっかり教えて下さって、そして実技もあり、充実の内容でした。また、フットスプレーの用意、ハーブティーまで頂いて、細かい心遣いに感激しました。とても楽しい充実した時間をありがとうございました。体験施術も楽しみにしています。
- ・アシスタントの方も2名いらして、質問などもしやすく良かったと思います。楽しかった。実技の時間がもう少しあると、さらに良かったです。
- ・リラックスした雰囲気で受講できました。即効性に驚きました。ハマリそうです。
- ・リフレクソロジーの意味、その他を知れて良かったです。実際のやり方も体験できて他の人にもやってあげる参考になりました。自分の健康にも気をつけるよう意識できる機会になって良かったです。
- ・先生との距離が近くで、聞いて良かったです。
- ・実際にマッサージを体験できて良かった。
- ・もう少しゆっくり時間があるといいと思いました。
- ・説明も分かりやすかったし、実技での先生のアドバイスがとても良かったです。
- ・大変勉強になりました。
- ・自分自身のマッサージとペアでのマッサージの両方ができて、人にしてもらおう気持ちよさと、相手にマッサージする時の力が少しわかったような気がします。