



### 世界を舞台にボランティア活動で足もみ健康法！

【エクアドル国で JICA ボランティア！宮城県の鎌倉さん】

【井上洋子さんの初級プロを受けた吉田早苗さん（マレーシアから）】

先日、テナと言う地方都市で、日本文化紹介で若石健康法の宣伝をしてきました。5時間間で33名の方に、療法を受けてもらい、紹介ですので、大した金額はいただきませんでした。ものすごく興味を持っていただいて、5時間休む暇もなく、夕方4時から9時まで、頑張りました。ぜひもっととか自宅に来て寝たきりのおばあちゃんにもとか言われましたが、全くそんな期待をしていなかったものでせいぜい4・5人受けてくれればよいと考えていたので驚きました。できればエクアドルで広めたいと考え



ました。エクアドルの弟子ができた時には、色々和御取り計らい願えれば幸いです。峯山会長さんにもよろしくお伝え下さい。

エクアドル国 キト市  
宮城県 鎌倉



センセーびっくりなお知らせですが、ここ最近、先輩とか、同期隊員をつかまえては、足もみをやらせてもらっているんですけどね、足裏が全部終わったあとの、ふくらはぎのリンパドレナージュの時に私の手が「あったかい〜」って言われて「あっ、力強くやりすぎたかな?」と思って自分の手の温度を確かめたら常温だったんです。相手の足に触ると温めちゃっているみたいなんです！これって先生みたいなゴッドハンド系って事ですか？びっくりしてメールしてみました(@\_@;) みんな足に個性がある事が分かり始めて、もむ事が楽しくなってきました！こんな感じで、マイペースで広めていけたらなあと思います。出発前にいい技、身につけちゃったようです。先生に非常に感謝 ☆

足もみ健康法！  
フランス・ドイツで

こちら パリも連日31度という毎日ですが 汗をかくようなことはありません。それに夕方から夜にかけて 日暮れが遅く一日を長く有効に使えて 徳をした気分です。

実は 「あしもみ」 でございますが、お世話になっている同行者の方が数件あります。とり計らいで、かなりの考慮をした人選をしてくださり、連日、数人のしかも継続して・・・という方向に向かっています。わたくしは、7月9日にパリを離れてドイツへと向かいます。

パリでの日本人を対象にしたいわゆるミニコミ誌には 「足もみ いたします」との広告が出ていたりしますが わたくしが接した方たちはフランス人がほとんどでもありますけれど皆さん足もみを知りません。フランスの女性は特に足のくるぶしが大きく太いことで有名です。だから高齢化とともに関節炎が多いようです。みていて辛くなるほどの足と身体を抱えて毎日 アパートの階段4～5階まで上り下りしています。こちらは殆どエレベーターがついていませんし、エレベーター付き住宅は、お金持ちだけの特権です。 泰松 久美子

### 勇気をもって、前進ができた交流会でした！ NPO安曇野支部 上條 里子(長野県)

朝日テレビ主催の松本山彦ドームにて、フリーマーケットがありました。若石では、初級プロ認定の山越君主催で他8名が参加し、足もみボランティア20分・1000円で計画し参加しました。彼はいろいろな情報が早く、アイデアも浮かび、皆に思いやりのある積極的な方です。初めてお金を頂くイベントなので果たして多くのお客様が入ってくれるだろうか不安でした。でも、イベントは大成功で67名の方が体験され、予約が取れなかった方もいる程でした。チラシをあちらこちらに貼ってあったせいか、講座申し込み2名、長野のMS J交流会の後でしたので、いろいろ頂いた資料を参考に自分自身も勉強になっております。勇気を出して一歩を踏み出して良かったと思います。

そんな勇気を持って、毎年秋には、松本大学にて足もみボランティアをお願いしておりますが、ただ施術をするだけではメリハリがないと思い、簡単な施術を学生さんにも覚えて頂けるようNPO講座開催の申し込みをしてみました。大まかな足もみをやっけてあげて、無痛診断をした所、すごい、占い師みたい！NPO講座を受けてみたいと4人の申し込みでした。勇気が持て、前進ができたMS J交流会でした。

# 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。

足もみ健康法を習得して、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!」と思っております。

■ 活動内容	■ 支部名	■ 正会員	■ 主な活動日
○若石足療 楽笑	福山神辺	後藤 夕子	平成 21 年 6 月 3 日
○ルンビニで実施	賛助会員	馬戸 えい子	平成 21 年 6 月 5 日
○トータルヘルスケア統合医療研究所	簸川出雲	赤木 里都子	平成 21 年 6 月 12 日
○もみのき(自宅) セミナー参加者	徳島南	逢坂 千津子	平成 21 年 6 月 22 日
○自宅にて 1 日講座受講者	真岡	飯沼 信子	平成 21 年 6 月 23 日
○協会本部	豪徳寺	川口 睦代	平成 21 年 6 月 25 日
○美爽光館	岡崎	酒井照代	平成 21 年 6 月 27 日
○子育て支援ボランティアの方々	賛助会員	矢澤 敦子	平成 21 年 7 月 3 日
○やすらぎルーム・愛心	安曇野	上條 仁美	平成 21 年 7 月 14 日
○ひなたぼっこ なみき	賛助会員	齊藤 めぐみ	平成 21 年 7 月 17 日
○桶川市高齢者支援センターの方々	桶川	赤尾 典子	平成 21 年 7 月 19 日
○若石足療 中野店	中野南	柏村 三千代	平成 21 年 7 月 21 日
○もみのき(自宅) セミナー参加者	徳島南	逢坂 千津子	平成 21 年 7 月 28 日
○受講者のご自宅にて	千葉柏	井上 洋子	平成 21 年 7 月 28 日

## 講座の受講者が改善効果を実体験！ NPO真岡支部 飯沼 信子(栃木県)

### ■ カルチャー教室受講者が NPO 講座に！ ■

6/9、15、23 日、1 回 2 時間(10:00~12:00)で 3 回、NPO 足もみ講座を開催しました。この中の 1 名は、2005 年に 2 時間教室に参加された方で、(某建築会社のカルチャー教室・宇都宮)、最近、体調すぐれず、かといって薬を多飲するのはイヤと思っていたご様子、それで「若石」を思い出し、問い合わせがあり、受講という運びとなりました。

受講中、足が軽い、温かい、腰がしゃんとして、足がしっかり床を踏みつけているようだ…等の感想でした。また、帰宅途中には、とてもお腹が空き、日頃、空腹感を覚えずに食べていたことへの反省ともなったようです。

### ■ 5/30! ゴミ 0 で『お白湯の日』活動 ■

ゴミ・ゼロの活動として年 1 回「きたはら」でボランティアを行っています。今回で 5 回目となります。入所者の方々は、ほとんどが車椅子の為、車椅子のままか、降りられる方はホームの食堂椅子にかけて頂き足を押させて頂いています。

今回は、15 名。AM10:00~正午まで、息子と二人で行いました。

ほとんどが初体験。リハビリ中の方は、施術後の歩行往復が軽く、いつもより 2 往復多く行ったとのこと！職員の方が止めなければ、まだ続けていただろうと、職員の方が驚いていました。



NPO法人  
地球足もみ健康法実践普及協会

東京都世田谷区豪徳寺1-22-6-3F  
お問合せTEL: 03-5451-0092

WEB <http://www.npo-ashi.net>

## 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)

# 子供の足もみ

## 小学校にて「足裏健康法入門講座」！NPO西多摩支部 横倉 英美(東京都)

羽村市立羽村西小学校 PTA 研修委員からの依頼により 6 月 1 日に上記の講座を担当して参りました。参加者は、西多摩支部のメンバー 8 名(並木、河辺、荒井、中根、谷口、小林、澤田、横倉)、今までは個人的に講座を依頼されて参りましたが、今回は NPO 西多摩支部として初の講座となりました。



NPO地球足もみの標語は、「足もみは、地球のみんなの宝物、学ぼう、習おう、伝えよう！子どもたちにも足もみを」と唱えており、子どもへの啓蒙活動を行っています。足もみを通して、人間関係を良好にしていきたいものです！

まずは、役員さんとの数度の打ち合わせを重ね、皆さん方がどのような事に興味を持ち、話を聞きたいのかをリサーチ。

全てを網羅することは不可能でしたが、話の節々に努めて興味がある事柄に関連する言葉を用いて話題性を持たせました。例えば、小学生を子供に持つお母さんの興味は、やはり子供の事。反射区の説明においても「成長が良くなる」とか「学力アップ」などの言葉を使うと熱心にメモをされておりました。また、美容やダイエットに関心が深い年齢層でしたので、単に『健康になる』と説明するよりも毎日血行を良くする事で、美しく元気になるといった『美』からのアプローチで簡単施術であっても「継続すれば身体に良いことが起こりそう!!」といった意識付けは十分できたと思います。

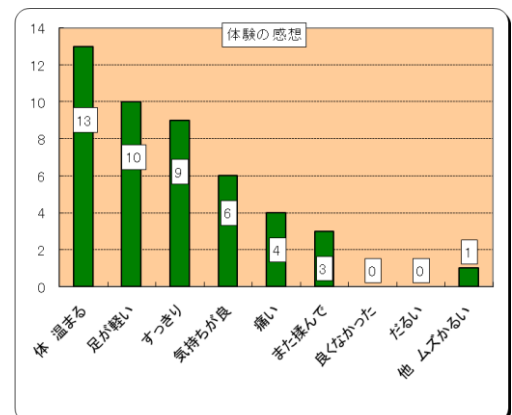
2 時間の内容としては、即効性の実験・なぜ足を揉む事が身体に良いのか？簡単施術に『プロによるプチ足もみ体験』として、あえて最後に片足 10 分間の簡単施術を体験して頂きました。それが物凄く好評で、「プロにしてもらうと足が良く温まる」とか「片足だけが軽くなった」、「やり方の違いがわかった」など、とても喜んでいただけました。私たちも短い時間の中でしたが、実際にセルフケアをして頂く時に注意してもらいたい点や、力の入れ具合などを個人的に指導できて良かったと思います。個々に質問も飛び交い、足裏健康法について更に興味を持っていただけただようでした。

今まで個人的に行ってきた講座の中では、時間の関係もあり、こうした体験施術は取り入れて来ませんでしたが、足揉みの良さを実感して頂く為には絶対に欠かせないものだと感じました。今回は支部のメンバーの参加者が多かったのも成功の鍵となりました。

今回は、あきる野市の幼稚園でのオファーがあります。足もみ健康法を普及して行く為に今後も支部のみんなで力を合わせて頑張っていきたいと思っています。



【研修委員さんの感想】 羽村西小学校での『足もみ健康法入門講座』開催ありがとうございました。さっそく次の日の朝から、ご近所でも話題になっていたそうで良い反響でした。今回のテーマは『今日からできる足もみ健康法』『日頃の疲れをリフレッシュ』でした。みなさん足もみは、初めての方ばかりで、即効性と、体の不調が知れた事などとても驚いていました。参加者の中には、『家で今日から自分で足もみをしたいと思う』と話されていた方もいました。講座を受け足もみの事を知り、自分の体に興味を持ち、今日から実行したいと感じて頂けるととても嬉しく思います。先生方のおかげで『足もみ健康法』が解り安く皆さんに伝わったのだと思います。これからも、少しでも多くのかたに、この素晴らしい健康法を普及できたら良いと思います。



# 七夕の日に千葉県市原市立五所小学校で足もみ講座！ NPO千葉柏支部 山口 律子(千葉県)

井上洋子先生をゲストティーチャーとしてお迎えして、足もみ健康教室を実施しました。

ねらい・・・足もみを通して人間関係づくりを。【足もみで心も体も元気！】(学級活動)

- ① 友だちと足をもみ合うことで、友だちと心を通わせる。
- ② 足もみの仕方を覚え、家族に足もみをしてあげようという気持ちになる。

1回目は、2年生 48人と保護者 8人(PTA 広報の役員も参加)、2回目は 4年生 52人と、50分づつ 2回に分けて行いました。

進行は山口。2人の子どもをアシスタントとして、井上先生が足もみの仕方を指導。それを見て友だちと(お母さんと、先生と)足もみを行いました。

2年生は、保護者 8人の参加があったので、保護者に理解してもらうことが近道と、井上先生が、足裏と体の関係(全息胚学説)を少し話して下さいました。難しい話になりましたが、子どもはじっと聞いていました。

子どもは、遊び感覚で、楽しみながら足もみをしていました。白湯を飲みながらの感想では、「井上先生、ありがとうございます」の言葉が、どの子どもからも出てきました。教室では、「家の人にやってあげるんだ」などの声が聞こえてきました。

次の日、「家で足もみしたよ」と 8割以上の子供から、うれしい報告がありました。

4年生は、大きく 3つの項目に分けて足もみを行いました。

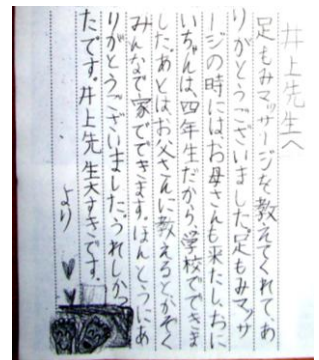
- ① つま先立ち→つま先で歩く→4人グループ作り (2組を 2つ)  
・・・4人に 1つクリーム配布

- ② 足裏、③ 内側面、④ 外側面と 3つをまとめて、  
左足→右足。見る→友だちともみ合う。

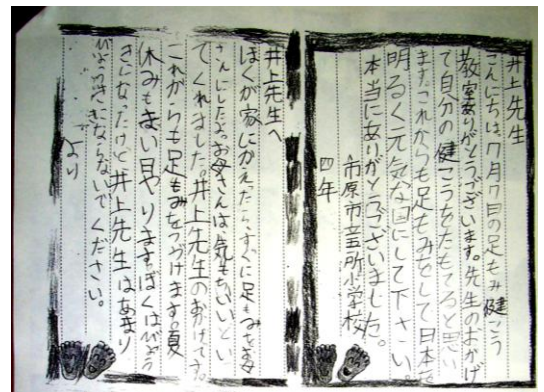
- ⑤ 足の甲、⑥ ふくらはぎ、⑦ 足裏と 3つまとめて、  
左足→右足。見る→友だちともみ合う。

黒板に貼った手順を書いた紙を見ながらやっている子供がいました。井上先生が「WHO」を話題にされた時「知っている」という声がありました。4年生には、簡単な理論を入れたほうが、理解が深まるのかも知れないと思いました。

(今後は 60分の授業を 2回に分けることも考える必要があると思いました)



<子供たちからのお礼状>



## 小学校PTA 教育文化講座で足もみ健康法 NPO中野南支部 榎本明子(東京都)

五月末に必死な思いで、プロ資格を取得しました。そして、それから、職場のPTA関係の方に、自分がプロ資格を取得したこと、機会があったら保護者や子どもたちに教えたいことを伝えました。

すると、ほどなくPTAの教育文化の講座の講師をしてくれないかというオファーがありました。そして、当日は、柏村三千代先生と同期の小林明美先生のご協力をいただき、体育館で約40名の親子に足もみを教えることができました。男子生徒を八角板のモデルさんに呼び、和気あいあいのうちに始まりました。プロジェクターも使い、若石健康法とは、どんな健康法なのか、そして、その歴史について話すことができました。

そして、いよいよ実践の始まりです。ワンポイントの説明をして三人でフォローしていくのですが、子供たちも保護者の皆さんも真剣そのもので、ちょっとしたアドバイスに感激してくれました。そのあと、三千代先生が首の実験をしてくださり、最後には親子や友だちでタオルを使ったゲームなどをやり、楽しい雰囲気うちに会を終えることができました。

PTAのアンケートでも大変、好評で、どの方も健康に高い関心を寄せられていて、たいへん満足して帰られたようです。それからというもの、講座に参加した子供たちからは、「足をもんでいるよ。」と声をかけられたりしています。教室に置いてある八角板は、「あれを使うと、手がつくんだよね。」などと、何かと話題になっています。

これからも出来たら教育現場から少しでも足もみの良さ、「自分で自分の健康を守る」ということを伝えていけたら----と思っています。