

子供の  
足もみ

各地で子供の足もみ講座が活発になってきました。

『じゃくせき通信』  
(11月・12月号)本誌の  
酒井康夫さんの記事も  
併せてご覧下さい！

## 孤独になりがちな子育てに若石はきっと役立つ！ 榎本 明子／東京都

昨日、7月25日(土)中野区の「桃が丘さゆり保育園」で1時から2時30分まで開きました。地域に開かれた文化講座の一環でした。

今回も同期に卒業した小林明美先生にお手伝いしていただきました。参加は、お父さんもふくめて親子7組でした(保育園児が2組、近所の乳幼児が5組)大体が0歳児とは聞いていましたが、行ってみると、本当に小さい乳幼児で、同じ0歳児と言っても、それぞれ大きさや成長がまちまち。一番大きな赤ちゃんは一歳を過ぎていました。正直、ちょっと困ったかな～と不安に思いながら始めました。



今回は、初めての赤ちゃん向けだし、内容をどうしようかな-----と直前まで考えあぐねていました。先日、小学校で講座を開いた時の経験を生かしながら、MSJ講習会でいただいた、資料(広島県の増田四郎先生、東京都の清野恭子先生)を参考にして内容を考えさせていただきました。

最初に保育園の先生から紹介していただき、まず、気持ちをほぐすためにエンヤの曲をかけて、赤ちゃんを抱いたまま、左右に揺れていただき、赤ちゃんを抱いたまま、右や左に呼吸に合わせて、身体をひねってもらいました。

次に赤ちゃんを寝かせて、「むすんでひらいて」を赤ちゃんの手をとってもらってちょちょよくすぐったりしながら、やりました。次に足を持って同じようにしました。「その足を上に～♪」では、おなかをちょちょしてもらいました。小林先生に足をもって足を内側や外側に回すことがよいことを教えてもらいました。赤ちゃんが手足を動かすことの意味もミルキングアクションを説明しながら話しました。この時は、まだ、赤ちゃんはそれぞれで、泣いたり、おしめのとりかえになったりとまちまちでした。そして、いよいよ、赤ちゃんのマッサージです。まず、左の足からです。赤ちゃんの足の指先をそっと、ぷにぷにとやさしくつまんでももらいました。次に大人の親指の腹全体で足の裏ぜんたいをかかとの方向に向けて、ゆっくりと呼吸に合わせてやさしく動かしてもらいました。この時点で、どの赤ちゃんも うっとり、とろけるような表情になっていきました。会場からは、感動の声があがりました。月齢が違って、やはり足を揉むことは、とても良いことがわかります。そして、足の甲も全体を親指で流してもらいました。

それから、ふくらはぎもさするように、心臓に向かってマッサージしてもらいました。

赤ちゃんのマッサージ自体は、とても短時間で終わりました。その後、おとなしくなった赤ちゃんをそばに置きながら、お母さんたちも自分の足をマッサージしてもらいました。基本ゾーンを教え、手順を伝えていきましたが、どうやら、お母さんたちはお互いにコミュニケーションをとりたい雰囲気でした。それで、「どうぞ、ご自由にご自分のペースで----。」と、和気あいあいとおしゃべりをしながらもんで頂きました。小林先生と私で、まわりながら、時々、補助をしていきました。

最後にハンドリフレと簡単な呼吸法をやり、終わりました。園で出してくださったお白湯を飲みながら、「楽しかった。」「参考になった。」の声を聞き、ふたりでホッとしました。

とかく孤独になりがちな子育てに、若石健康法は、本当に役にたつと思います。これからも機会があれば、どんどん、赤ちゃんの足もみ講座を開いていきたいと思っています。

## 「母と子の足もみ」教室！ 貴重な体験でした！ 小宮節子／東京都

先日、「母と子の足もみ」教室を実施しました。5ヶ月の女の赤ちゃんとお母さん。5歳の女の子とお父さんの2組でした。参加された方には申し訳なかったのですが、とても貴重な体験をさせて頂きました。2組だからと甘い考えでいたのですが、大人の講座と違い、また、母か父か5歳児か誰に、何処に集点を当てたら良いのかまるで見当がつかず言葉が出てこなくてあせりました。1時間半でしたが、とても長く感じました。以前の勉強会で母と子の講座の資料を頂きました。そちらも参考にさせていただきましたが、子供をあきさせない雰囲気づくりが大切で、私としては、実際に活動しておられる現場を見せて頂きながら対応を考えて行く事がいいのかなと思えました。今は、なんとか発展できればいいなと思うのみです。

# 福祉・介護 活動

## ① 2つの公的資格講座ダブルで実施!

第3回JSCAインストラクター養成講習会

&介護予防運動スペシャリスト資格認定講習会

———2009年10月22日(木)～25日(日)———

文部科学省所管の財団法人日本スポーツクラブ協会(JSCA)の制度である

「JSCAインストラクター」と「要介護予防運動スペシャリスト」の2つの公的資格取得講習会が、10月22日～25日の4日間、東京・五反田「ゆうぼうと」を会場に実施され、31名の会員の方々が修了されました。

これら2つの公的資格取得で試験は無く、1ヶ月後期限のレポート提出が修了者に課せられ、提出して審査され、晴れて2つの公的資格取得となります。



4教授陣(大学教授や医学博士)による授業で、生徒の皆さんは頭と身体を働かせてのフレキシブルな4日間でした。

## ② 健康日本21「生活習慣病予防キャンペーン2009」普及啓発活動を実施!

「NPO地球足もみ」も共催で足もみ活動に参加!

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「健康日本21」運動を推進する上で重要です。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)の健康増進普及月間にあわせて、本事業を実施しました。運営にあたり、流通業界と連携し、店舗の催事場を有効活用し、幅広い普及啓発の展開となりました。キャンペーンの実施期間中、足もみを受けた方々の延べ人数は520人にのぼりました。



日程:平成21年9月1日～9月30日の土・日曜日、祝日のうち延べ8日間  
開催地:神奈川県横須賀市・茨城県下妻市・栃木県小山市の各イオンショッピングセンター・ジャスコ  
主催:財団法人 健康・体力づくり事業財団

### 『久喜市民まつり』でボランティア 山本紀子/埼玉県

10月18日(日)に「久喜市民まつり」で、毎年恒例となりました足もみボランティアを今年も実施しました。



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)  
講師:NPO法人地球足もみ健康法実践普及協会会員が指導



# 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々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、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!」と思っております。



活動内容	支部名	正・賛会員	主な活動日
○フリーマーケットのお客様	賛助会員	大目 暁美	平成 21 年 7 月 15 日
○自宅で実施	賛助会員	榎本 明子	平成 21 年 8 月 2 日
○若石健康サロン人時	岡山西崎	的場 澄江	平成 21 年 8 月 4 日
○自宅で実施 訪問看護師の方	真岡	飯沼 信子	平成 21 年 8 月 18 日
○若石足もみ健康さろんぽかぽか	岡崎	堀 久美	平成 21 年 8 月 24 日
○からだ工房 ぷらぜーる	大竹	山瀧 義弘	平成 21 年 8 月 25 日
○体内循環セラピー お福	賛助会員	高本 福三	平成 21 年 8 月 29 日
○健康サロン フルリール	岡崎	前田 剛志	平成 21 年 9 月 15 日
○カルチャースクール生徒	賛助会員	西田 梨紗	平成 21 年 9 月 18 日
○既受講者からのご紹介	西多摩	並木 さち子	平成 21 年 9 月 19 日
○足の健康セミナー	岡谷	丸山 健一	平成 21 年 9 月 21 日
○若石リフレクソロジーさんぽみち	賛助会員	齊藤 めぐみ	平成 21 年 9 月 23 日
○コミュニティーセンター&自宅	賛助会員	高山 真一	平成 21 年 9 月 23 日
○元氣足心 アロマ勉強の方	賛助会員	片岡 弘江	平成 21 年 9 月 23 日
○はりまdeあいあい 母親教室	賛助会員	津田 泉	平成 21 年 10 月 6 日
○若石足療 リトルドック	日大通り	長谷川 薫	平成 21 年 10 月 13 日
☆ NHK カルチャーセンター	高松中央	川田 芳樹	平成 21 年 10 月 5 日
○若石リフレクソロジーさんぽみち	賛助会員	齊藤 めぐみ	平成 21 年 10 月 6 日
○若石足療館 Ashiro・in アシロ	十勝	橋本 裕美子	平成 21 年 10 月 6 日
○若石足療ところざわ	所沢	富安 由紀	平成 21 年 10 月 12 日

## ☆ NHKカルチャーセンターでNPO講座 川田 芳樹／香川県



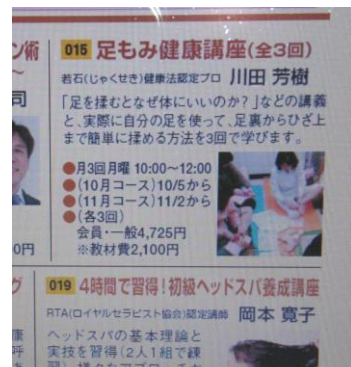
上記の日程で全 6 時間の NPO 講座を実施しましたので、報告致します。(担当講師 高松中央支部 川田 芳樹)

自分の仕事の幅を広げようと思い、以前から考えていたカルチャースクールでの NPO 講座開催を NHK カルチャー高松教室担当の方に説明させていただいたところ 10 月からの定期開催を依頼されました。

担当の方と打ち合わせを行い、10 月は、10/5 (月)・10/19 (月) 10/26 (月) の日程で一回の講義時間を 2 時間に設定し、全 3 回で講座を実施致しました。

本格的な教室を使っでの講義は初めてだったので、最初はやはり緊張がありましたがカルチャースクールの教室なので設備が充実しており、またスタッフの方も協力的であったので、回数を重ねるごとに教室にも慣れて講義がしやすくなった感じでした。

参加者の方は比較的高齢の方が多かったのですが、健康に対する意識が皆さん高く「以前から足もみに興味があったので、こういう講座があったらぜひ受けてみたかった」というような声を多数いただき、とてもうれしく感じました。講座修了時には、施術内容や初級プロ等の質問を受けたので今後の仕事につながって行



# 公益活動

『きつね祭り』で足もみボランティア

八幡 重則／長野県

岡谷市商店街の夏の風物詩「サンバ・で・ナイト」が主催者側の都合か？半裸で激しく踊り狂っていた美人ダンサーの都合か？今年は、中止になり、それに代わり例年並行して行われていた正式に結婚



するカップルの人前結婚式をメインに花嫁・花婿パレードが華やかに繰り広げられる「きつね祭り」(7月27日)に看板が塗り変えられたNPO地球足もみ健康法実践普及協会のメンバー7人は、歩行者天国となった童画館通りの商業界に用意して頂く毎年定位置の大型テントに午後2時30分に集合するや否や体制を整える間もなくお客さまに囲まれ、さっそく足もみを始める事となった。今年は事前に地域の有線放送テレビが祭りのPRの中に「足もみマッサージ」を強調してテレビ放送に流されたり、街中の各所のポスターにも「足もみマッサージ」が明記され、宣伝効果が浸透した故か、毎年お見えになる常連のお客様や関心を持たれたお客様が早々とテントを訪ねて頂ける事となった。毎年継続しているが故の認知度UPに感謝である。



この祭りの性格上、2世代、3世代で街ブラを楽しむファミリーも多く、お年寄りと孫が同時に足もみ体験をし、大人が苦痛に顔を歪めているのと対比的に、孫は「僕は気持ちいいよ」と

平気であったり、子供の見守る中、のけぞる母親もいたり、それぞれの立場で足もみ体験し、足に対する関心度を高めて頂ける良い機会でもあるお客さんとの話の中で100年に1度の大不況と云われる中、健康に関する関心度は大変高くなっている事を強く感じられる

我々リーダーである丸山先生が足に係る健康との関連等についてタイムリーに様々な情報を提供して頂けるので、こうした実践体験の場で得た情報、現象を良い糧として、若石メンバーが個々に研鑽し、質の高いもみ手、技術の向上を目指さなければ・・・と思う昨今である。

『がんばろうおかやフェスタ』でのハプニングで即効の素晴らしさ 八幡 重則／長野県

10月10日(日)に毎年恒例の『がんばろうおかやフェスタ』が市内20会場分散で盛大に行われました。私たち若石グループには何年も前から定位置が決められており、市民の皆様にはすっかり認知されており、今回も開始時間を待ち切れないお客様が並びだし、4人ももみ手は、スタートしたらもうエンドレス状態に陥りました。

長年実施している効果として、足もみの効果をお客様自身の体験を通して認識されている方々が増えており、毎年のリピーターが着実に増え始めている事を実感します。

今回傑作だったのがエピソードは、岡谷名物のうなぎ弁当を買う目的で、間違えて私たちのテントで順番をとり、永いこと待ち続けていた、どちらかと言うと、やや認知症気味に見えた高齢のご婦人が、当人の順番になって場所間違いに気付き、立ち去ろうとされたのをメンバーの一人が強引に引き止め、足をもみ始めてしまいました。勿論、お婆さんは初体験との事で、顔をしかめて大声まで上げて痛がりましたが、あの沈んだ、暗そうな顔色が見る間に明るくなり、いきいきとして別人のように成りました。しゃべる言葉にも力が付いてきました。引きずる様な足取りだった両足を、交互にイチツ・ニツと上げて見せてくれ、感謝の言葉を残して帰って行かれました。ハプニングとは言え、足もみ効果の即効性、素晴らしさを垣間見させて頂いた一幕でした。