



ブラジリアン柔術 東京国際大会で足もみボランティア！

11月28日(土)、29日(日)「若石足療いいとこ」(中井英子さん)の呼びかけで、ブラジリアン柔術の東京国際大会(東京武道館にて実施)で足もみボランティアが行われました。世界各国の屈強な武術家も唸らせる若石の足もみが大好評でした！

…………… ブラジリアン柔術連盟のWEBでも紹介して頂きました。……………

マッサージサービス:

大会に参加される選手のみなさんは「[若石足療院 いいとこ](#)」様のボランティア・スタッフによる、足裏マッサージのサービスを無料で受けることができます。会場内ブースにてお申込み下さい。

<<若石足療とは>>

若石足療とは、足裏を指で刺激することにより全身の血液循環を良くし代謝をあげ、各器官や内臓のバランス+ホルモンバランスを整えるものです。これにより抱えている諸症状がとても楽になります。只今、「若石足療いいとこ」は知り合いの方を中心に出張専門で開業しました。但し、施術者が女性のため出張は女性の方に限ります。まずは、毎月1度練馬区江古田の聖書キリス教会のフリマテに出店しておりますので体験にきてください。



若石
足療
いいとこ
中井英子さん



2日間で延べ約500~600名に足揉みが出来たと思われま。皆様のご協力があったからこそ出来たと感謝の気持ちで一杯です。



公民館で毎週金曜日3回の無料足もみ講座！

足もみ てんてん
天草 由美子(宮崎県)



先週の金曜日が初回で40名。年齢層は、50代~70代くらいまでかな？女性、30代っぽい方が5、6人くらいでした。女性が多く、男性は、おじいちゃんが5、6人くらい。和室で、畳の予定だったんですけど、予想よりはるかに人数が多かった為、床の広い部屋で開始する事になりました。最初に、自己紹介をして、足に身体の絵が描いてある図をみせて、頭が親指ですなどの説明をしました。その後、首の実験を行いました。(人数が多くて、周っていたら時間が経ったせいか、実感した人は4分の1くらいでした。)

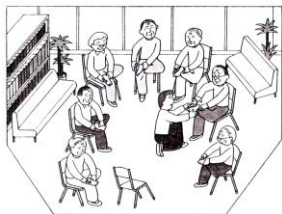
若石神父の「ハンドリフレ体操」の1. 2. 3. 4 を2回くらいして、気になる人はいますか？ ってちょちょこみてまわっていて時間が余りすぎてしまいました。自分での足もみ方の説明、足指回しから、足裏、横、甲、ふくらはぎまでなんとか時間はきたんですけど、皆、床に座っていたため、特にお年寄りの方がきつそうでした(><)。椅子は、10脚くらいはあったんですけど・・・次回は椅子に座ってもらうべきでしょうか？でも全員分はないし、椅子に座ったら、他の人が見えないでしょうし・・・。

【協会本部より】床に座るか、椅子に座るかは、参加者の方に自分が楽な方法を選んで頂くと良いかもしれませんね。輪になるように座って、床に座る方に前に来て頂くと皆が見えると思います。

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	■ 会員名	■ 主な活動日
○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
○若石リフレクソロジー さんぼみち	賛助会員	齊藤 めぐみ	平成 21 年 10 月 22 日
○若石足療館 アシロ	十勝	橋本 裕美子	平成 21 年 10 月 27 日
○吹田市立山田ふれあい文化C	賛助会員	高山 真一	平成 21 年 10 月 30 日
★NHKカルチャー高松	高松中央	川田 芳樹	平成 21 年 11 月 2 日
○若石足療 リトルドック	日大通り	山中 美代子	平成 21 年 11 月 3 日
○協会本部	豪徳寺	徳村 幸子	平成 21 年 11 月 10 日
○リフレクソロジーYAMA	福岡西	山本 利致	平成 21 年 11 月 20 日
○吹田市立山田ふれあい文化C	賛助会員	高山 真一	平成 21 年 11 月 21 日
○若石リフレクソロジー さんぼみち	賛助会員	齊藤 めぐみ	平成 21 年 11 月 21 日
○若石足療 ところざわ	所沢	富安 由紀	平成 21 年 11 月 23 日
○若石健康サロンdream H&M	高崎新町	小林 久夫	平成 21 年 11 月 27 日
○国際若石美容美足サロン	賛助会員	久保村 盛子	平成 21 年 11 月 29 日
○協会本部	豪徳寺	徳村 幸子	平成 21 年 12 月 3 日
○快足はにゆう	賛助会員	埴生 修	平成 21 年 12 月 6 日
○若石足療 ところざわ	所沢	富安 由紀	平成 21 年 12 月 7 日
○受講者自宅にて	賛助会員	宮田 晶子	平成 21 年 12 月 11 日
○美爽光館	岡崎	酒井 照代	平成 21 年 12 月 17 日
○若石足療ところざわ	所沢	富安 由紀	平成 21 年 12 月 23 日
○若石リフレクソロジー さんぼみち	賛助会員	齊藤 めぐみ	平成 21 年 12 月 25 日
○癒しの空間Hands	賛助会員	秦野 愛子	平成 22 年 1 月 4 日
○ら・くーるのお客様	賛助会員	石田 正美	平成 22 年 1 月 16 日

★ NHKカルチャーセンターでの講座！

高松中央支部
川田 芳樹(香川県)

今回の生徒さんは、海外旅行の際に足もみを経験しており、その時の感じが非常に良かったので、今回、少し本格的な講座を受講してみたかったということでした。70歳を超えてもとても、とてもお元気で明るく楽しい方でしたので、「なんで足もみの講座をうけるのだろう?」と思っていたのですが、実は奥さんが足もみ好きなので、家で奥さんの足をもんでいるという話を聞き、やっと納得がきました。普段から足もみをしているので講座の方もスムーズに進み、全3回の講座を無事に終える事ができました。今後ご夫婦ともに元気で足もみを継続して頂ける感じがしているので、「ますます元気になって頂けるのではないかな!」と思っています。



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

福祉・介護 活動報告

福祉・介護に活かす若石健康法！

東京都世田谷区の祖師谷大蔵で『健康生活支援研究所』を運営し、高齢者や障害者へのサービスを提供されている寺田勝彦さんより 2009 年活動報告をじゃくせき通信新春号で報告を頂きましたが、追加報告をご紹介します。



下馬デイホーム 10月25日(日)

社会福祉法人日本フレンズ奉仕団が運営する東京都世田谷区の特別養護老人ホーム『フレンズホーム』で、足もみ講座と足もみボランティアを実施しました。フレンズホームでは、毎秋チャリティーバザーを行っており、今年で5回目になります。20分、500円で実施し、収益は、日本フレンズ奉仕団に寄付させて頂きました。



高等学校の校内リフレッシュ研修会で足もみ！ NPO東広島支部 増田 四郎 (広島県)

12月、県立高校で開催しました活動内容と高校から頂いたお手紙を送ります。



初冬の候、ますますご清栄のこととお喜び申し上げます。さる12月1日の本校の校内リフレッシュ研修会では、ありがとうございました。

この研修を通して、健康法についての理解を深め、今後の各自の健康管理に生かしていく契機となればと思います。

また、ご同伴くださった皆様には、足もみ治療体験まで施していただき、健康的で充実した午後を送ることが出来ました。重ねて感謝申し上げます。

この成果を今後生かし、健康的な職場作りに取り組んでいく所存です。末筆ながら、増田様のますますのご健勝・ご発展をお祈り申し上げます。

■ 活動内容の概要

日時：平成21年12月1日(火)

場所：広島県立大和高等学校

講師：増田四郎 (NPO・東広島支部)

小石菜穂子、山本美恵、吉川明美

内容：全体研修 13:30 ~ 14:30

体験研修 14:30 ~ 16:00

⇒ 県立大和高等学校 片山元夫校長からの御礼状 (改行位置等は、協会本部にて編集・変更)

「足もみ健康クラブ」の定期開催しています！ 若石足もみサロンさくら館 内山トキ子 (宮城県)



🍎 実施内容 例) 地元の富谷町成田公民館で毎月第4金曜日に定期開催しています。

子供も大人も、わいわいがやがや楽しみながらあつという間の1時間半です！

1. 足もみっこ

ポイントはインフルエンザの反射区 (09/11月)

ダイエット&花粉症対策 (10/1月)

2. 足ふみっこ 「バスに乗って」に合わせた

いろんな形の板をふみふみします！

3. おやつタイム 体に優しいものを考えて...

ちょこドーナッツ&芋きんぴら🌟

参加者の感想

🍎 肩が、まわらなかったの(五十肩)が、ほら、まわるわよ！！

🍎 ここが痛い(足の甲)

「☆の反射区だよ！よくもんであげてね」と指導...質問タイムはいつもにぎやかです！



▲色々な形の踏板で健康遊歩道を体験！

「要介護予防運動スペシャリスト」公的資格取得講習会、今年も実施へ！

昨年は全国から多くの皆さんに「要介護予防運動スペシャリスト」&「スポーツインストラクター」養成講習会にご参加頂き感謝いたしております。本年も同様の指導者養成講習会が開催されますのでフットケアの専門性の強化・深奥のためにも多くの皆さんの 要介護予防運動スペシャリストおよびスポーツインストラクター併設の指導者資格認定講習会への御参加をお待ちしております。

何事も『足元を固める』ことこそ大事と認識しております。また 本年は 皆さんが“とっておき”の新たな活動 生活 生き方を紡ぎ出すことができます一年でありますこともお祈り致しております。(財)日本スポーツクラブ協会理事

関東学院大学人間環境学部教授 鈴木 秀雄

2009年
東京・五反田
ゆうぼうにて



子供と足もみ 西多摩地区の保育園で足もみ教室開催！ NPO西多摩支部 小林明美(東京都)



12月19日(土) 娘が通っている「羽村市立西保育園」で足もみを行いました!! 参加親子(8組)、保育の子供3名、保育園の職員6名(合計25名)。初めての足もみ講座でしたので西多摩支部の先生方(並木、澤田、中根、小林、NPOメンバー檜村、横倉ミユ)をお願いをしてお手伝いして頂き、9時半~11時半まで行いました。まず、保育園の園長先生に自己紹介をして頂き、その後、ハンドリフレ体操から始めました。ハンドリフレ体操は、スペイン語(UNO、DOS、TRES)で数えながら行い、ドレミの歌で終わりました。

次に澤田先生にリフレクソロジーとは、なぜ足をもむのかをお話して頂き、続いて並木先生に足裏と身体の関係(全息胚学説)をお話して頂きました。足もみの実践では、「健康になる」、「便秘に良い」、「インフルエンザ予防に効果的」などの説明をすると、みんな熱心に子供達の足をもんでいました。そして、その後、子供達が小さな手で親達の足を一生懸命もんでいました。親子で足をもみ合い、スキンシップもとりながら楽しい時間を過ごしました。

最後に、プロの先生方のプチ足もみ体験をして大変満足して帰られました。次の日、講座に参加した親子から「よく眠れた」、「足がぼかぼかした」、「白湯がこんなにおいしく飲めたのは初めて」などの声が寄せられました。アンケートの結果も大変好評で、どの親子も健康に高い関心をもっていることが分かりました。



墨田区のユートリア祭で足もみボランティア 加藤 悦子(東京都)



11/8(日)、墨田区生涯学習センターで行われた「ユートリア祭」に初ボランティアとして参加させて頂き、初めて一日に数人の方の足揉みをしたこと、初めて両足で20分という時間でやったことなどどちらも大変勉強になりました。また、いろいろな先輩の方のやり方をみたり、いろいろな話を聞くことも出来ました。とても楽しかったです!これからもイベントなど参加したいと思っております。ありがとうございました。(小宮節子さんの主催で行われたボランティア活動です)