



NPO ASHIMOMI NEWS Vol. 34

# NPO 足もみニュース

NPO法人地球足もみ健康法実践普及協会 URL <http://www.npo-ashi.net>



第 34 号  
2010年10月1日

## 厚生労働省 健康日本21全国大会 愛媛県にて開催！

### 目的

「健康日本21」を国民の自主的な参加による国民的な運動として普及・推進するために、広く国民、健康関連団体等の参加を得て、健康づくりに関する情報交換や関係者の交流の場とする健康日本21全国大会を開催します。

第11回愛媛大会は、食事、運動、禁煙をテーマとした生活習慣病の予防について考えるとともに、地域の取組みを紹介し愛媛らしい元気が出る大会とします。

健康日本21を詳しく知りたい方は[健康日本21ホームページをご覧ください](#)。

### 日時

平成22年11月11日(木) 13時00分～16時30分  
(開場 11時30分から 展示 12時00分から)

### 主催 テーマ

厚生労働省、健康日本21推進国民会議、健康日本21推進全国連絡協議会、愛媛県  
「きちんと食べて 楽しく運動 すっきり禁煙 いよっ！ えひめ」

### プログラム

13時00分 オープニング

13時20分 開会式 (主催者挨拶 厚生労働大臣、愛媛県知事他)

13時45分 基調講演 講師 森谷 敏夫 氏  
(京都大学大学院人間・環境学研究科 教授)

15時00分 アトラクション

15時15分 シンポジウム

～きちんと食べて 楽しく運動 すっきり禁煙 いよっ！えひめ～

○コーディネーター：宮寄 雅則 (厚生労働省健康局総務課生活習慣病対策室長)

○シンポジスト：秦 榮子 (愛媛県食生活改善推進連絡協議会会長)

松本 陽子 (NPO 法人 えひめ高齢者ヘルスプロモーション研究会副理事長)

大橋 勝英 (愛媛県医師会 副会長)

16時15分 次回開催県挨拶

16時25分 大会宣言 閉会式



### イベント

## 展示コーナーに若石健康法の紹介資料を置きます！

健康関連団体の展示コーナーでは、四国のメンバーが中心となって、若石健康法を紹介する資料が設けられます。



健康について  
考えてみませんか！

「健康実現えひめ2010」

イメージキャラクター

ヘルシーくん

<http://www.pref.ehime.jp/h25500/nippon21/index.html>

愛媛県庁の WEB

# 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、家庭でも気軽に実践して頂ける事を願って、日本全国で教育普及活動を展開中です。

■ 活動内容	■ 支部名	■ 会員名	■ 主な活動日
○若石足療 中野店	中野もみじ山	柏村 三千代	平成 22 年 7 月 1 日
○足もみ楽音	賛助会員	竹澤 さゆり	平成 22 年 7 月 5 日
①若石サロン スマイルハート	賛助会員	石橋 ます子	平成 22 年 7 月 11 日
○若石足療 Ka-non	福山北部	後藤 千奈	平成 22 年 7 月 20 日
○ローズガーデン(自宅オフィス)	賛助会員	前橋 智津子	平成 22 年 7 月 17 日
○本谷クラブ	賛助会員	後藤 千奈	平成 22 年 7 月 22 日
○若石リフレクソロジーさんぽみち	新潟中央	齊藤 めぐみ	平成 22 年 7 月 27 日
○協会本部	賛助会員	菅野 ゆか	平成 22 年 7 月 27 日
○協会本部	賛助会員	菅野 ゆか	平成 22 年 8 月 26 日
○てもみやきらら	賛助会員	石野 るり子	平成 22 年 8 月 27 日
○リフレクソロジーYAMA	福岡西	山本 利致	平成 22 年 9 月 8 日
○自宅にて 健康意識ある友人	高崎石原	横堀 純子	平成 22 年 9 月 9 日
○若石足療 中野店	中野もみじ山	柏村 三千代	平成 22 年 9 月 9 日
○JAKUSEKI リフレルーム	千葉 柏	井上 洋子	平成 22 年 9 月 22 日

## 『NPO地球足もみ健康法に出会って』石橋ます子先生の受講生(宮城県)

【宮城県石巻市のNPO会員・石橋ます子さんの受講生から頂いた感想文を紹介します】

自分の体の悪い部分を改めて知ることが出来、また、その部分を良くする方法を教えてくださいました。半年ほど前まで不摂生な生活を数年続けていた為に体が常にだるく、頭がスッキリしない状態でこのまま自分はようになって行くのだろうと不安で仕方がなかった。職場の人に若石健康法の話聞いて興味持ったので、早速講座を受講してみたところ、自分の弱っている体の部分が変わり、進むべき道を教えてもらったような気持ちになり、うれしかった。「これで元の健康な体を取り戻せる。」という感動に近い喜びと健康に戻る為の知識が得られました。

人は病気やケガをした時に健康であり続けられることの大事さ、大切さを知ることが出来ると思います。病気にならず、薬などに頼らず良い人生を送りたいと思います。その為にも、この足もみ健康法を続けて行きたいと思っています。有り難うございました。

## 自分と家族を守る足もみ健康法 90分体験講座

若石あしもみすこやか  
高橋 勲(三重県)

7月にNPO活動が集中しました。9月から半年間の集中講座も決まりました。若石あしもみすこやかオープンして半年、今月は少しゆっくりして、店チラシや施術内容も含めて見直そうかと思っています。

『自分と家族を守る足もみ健康法 90分体験講座』の1回目も13日に35名全員出席で何とか終わり施設の館長さんからは好評な言葉をいただき、9月からの10回講座も決定しました。資料や講座メモ、ポスターづくり、会場の配置(椅子とマットと輪になって)は徐先生の講座等大いに参考になりました。講座を簡単に楽しく!笑顔はなかなか難しいのですが、4,5回は皆さんの笑いでもりあがり、「堅物の高橋さん」にしては上出来でした。グーパー体操とハンドリフレ(脳トレと反射区に結び付けて)も好評でした。1回目の終わりに質問表の提出(2回目はアンケートの提出)、たくさんの質問をいただきました。陳会長の教えることによって自分が成長するとの言葉どおりでした。



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>

# 徐士傑先生 足もみ健康法講座 全国で実施！

徐士傑先生の足もみ健康法講演会が全国各地で行われました。各会場は、どこも大盛況で徐士傑先生の分かりやすく、楽しい教え方は、初めて足もみ健康法に接する方々にも好評だったようです。

症例の紹介では、首のこり、腰や膝の痛み、高血圧の問題などの比較的身近な問題を取り上げられたので、大きくうなずく方や一生懸命メモを取っている方もおられました。

講座の最後に行われた3種類の気功法も興味津津で、全員が立ち上がって一緒になって実践しました。

9/9(木) 姫路  
9/12(日) 秋田  
9/14(火) 東京  
9/15(水) 豊橋  
9/16(木) 滋賀  
9/18(土) 熊本  
9/20(月) 佐賀



## 台湾式足裏健康法の父・呉若石先生 11月に来日！

台湾式足裏健康法のブームに火を付けたと言われる呉若石神父と鄭英吉先生が、本年11月に来日され、浜松町（東京都港区）で「子供のための『足裏健康法』講演会」にゲストとして参加されます。関心のある方は、是非、ご参加下さい。

日時：2010年11月27日(土) 14:00～16:00

場所：AP 浜松町ダビンチ芝パーク B館 地下1階 Fホール

参加費用：一般 1,500円、小学生 800円、小学生以下無料



## 介護予防運動スペシャリスト&スポーツクラブインストラクター 資格同時取得講座

- 期日：2010年12月16日(木) 15:00～19日(日) 17:00
- 会場：ゆうぼうと（東京・五反田）
- 費用：7万5,000円(4日間合計)
- 定員：50名
- 主催：NPO法人地球足もみ健康法実践普及協会  
日本若石健康研究会
- 共催：財団法人 日本スポーツクラブ協会(JSCA)
- 後援：官足法友の会
- 関連団体：健康日本21推進全国連絡協議会  
財団法人 健康・体力づくり事業財団  
東京都福祉保健局(東京都健康づくり応援団)
- 教授陣：関東学院大学教授 鈴木秀雄先生 (JSCA 理事)  
了徳寺大学教授 ネルソン サチコ先生  
了徳寺大学教授 稲次 潤子先生  
東洋大学准教授 神野 宏司先生
- 資格名称：公的資格  
スポーツクラブインストラクター 12/16(木)・17(金)  
介護予防運動スペシャリスト 12/17(金)～19(日)



お問合せ・お申込みは、NPO法人 地球足もみ健康法実践普及協会・本部(世田谷・豪徳寺)  
【☎ 03-5451-0092】有井までご一報下さい。

「若石健康普及指導士」資格を有する人で受講希望の方は、お問合せ下さい。状況を確認させて頂いた上で、対応致します。

## 桶川支部(埼玉県)で2つのボランティア足もみコーナー！

NPO・桶川支部  
赤尾典子(埼玉県)

### ■ウォーク&ランフェスタ 2010 【主催：ナンフェス】

難病や障がいのある人もない人も、みんな一緒になって様々な体験を通してめぐり合い、お互いを理解することをビジョンとした大会で、今回が2回目の大会でした。元オリンピック金メダリストとか現在活躍しているマラソンランナーとか、屋内では障がいを持つ方々の色々な作品なども展示されていました。私たちはフィールドの競技をしている方々の足もみを専門にボランティアをしました。

5時間マラソンの途中で足もみをされる方も多くいらっしゃいましたが、タイムではなくて完走を目的としたマラソンだそうです。ヤクルト本社の陸上部からの依頼で引き受けたボランティアでしたが非常に暑い中、頑張っておこなった参加者には大変感謝致します。ありがとうございました。



### ■第87回東京医療衛生用品フェア 【主催：東京医療用品卸商協同組合】

今年2月頃、桶川支部の村上さんからの紹介で組合の幹事の方とお会いして当日のボランティアが決まりました。100人以上の医療介護用品関係の卸し問屋の方々の展示会で、来場されるお客様は、ドラッグストア、薬局、医療品、介護用品を扱う会社の経営者、もしくは、薬剤師、保健士の方々が対象で、一般人はおりません。問屋とお客様との商談をされる大事な会場なので、最初は緊張しましたが、担当者の方が

大変私たちにも気を使って頂き、10:00~15:00までのボランティアでしたが、私たちも見学を許されたので、いろいろドラッグ薬局で売られている見慣れた商品のサンプルを沢山頂いて帰りました。涼しい会場内で飲み放題のドリンクを頂きながら、大変快適なボランティアでした。総来場者数1000名(2日間)、足もみ体験者117名でした。



## 足もみボランティアをして頂ける方!募集します!

### 1. 十三夜魂のふるさとまつり「若石足もみ体験会」

日時 平成22年10月9日(土)12:00 ~ 18:00

平成22年10月10日(日)10:00 ~ 16:00 (※両日雨天決行)

会場 〒981-3311 宮城県黒川郡富谷町富谷字西沢13

活動内容 希望者に施術1人15分程度、有料500円です。

十三夜魂のふるさと祭り  
内山心葉さん  
(宮城県仙台市)  
090-7932-1021

### 2. 久喜市市民まつり

日時 平成22年10月17日(日)10:00 ~ 15:30

会場 〒346-0003 埼玉県久喜市中央4-1-6 シェーネ本店(靴屋さん)

活動内容 市民まつりの参加者対しての足もみ体験。

久喜市市民まつり  
山本紀子さん  
(埼玉県越谷市)  
090-7415-9666

### 3. 特別養護老人ホーム「フレンズデイホーム」バザー

日時 平成22年10月31日(日)10:00 ~ 15:00

会場 〒154-0002 世田谷区下馬2-21-11 フレンズ世田谷センタービル

体験内容 バザー参加者で希望者1人15分程度、有料500円です。

収益は、社会福祉法人フレンズ奉仕団に寄付します。

特別養護老人ホーム  
日本分会(柏村学)  
(東京都世田谷区)  
03-5451-5600