



### 厚生労働省 健康日本21全国大会 愛媛県にて開催！ リラクゼーション・空間・楽 越智 雅弘(愛媛県)

**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** 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  
**テーマ** 「きちんと食べて 楽しく運動 すっきり禁煙 いよっ! えひめ」

第 11 回健康日本 21 全国大会 in 愛媛において、足もみ無料体験会を行うことが出来ました。この大会は、毎年一回全国各地で行われるもので、今年は愛媛県で開催でした。厚生労働省。健康日本 21 推進国民会議、愛媛県等が主催する『健康日本 21』を、国民の自主的な参加を得て、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もので、医師会や看護師会をはじめ、医療や健康に携わる方が多数(参加見込み 1800 名)参加されるとのことでした。—— (中略) ——

会場 11:30 には、数名の来場者が不思議そうに、「ここで足もみするの? 受付はどこですか?」と声をかけて下さり、早速、足もみ開始となりました。あっという間に長蛇の列が出来、中には待ち切れずに諦める方も出ていたようでした。お一人、左足のみ 10 分程度の施術を行い、左右の違いを感じて頂きました。すると、「左足が軽い、温かく、細くなった」、「首や肩の痛みが取れた」など満足な思いと、「足もみだけで、こんなに身体が変化するの?」とビックリされる方が多く、講演が始まったにもかかわらず、待つ人が後を絶ちませんでした。中には 2 度 3 度と講演を抜け出して来られ、「左足が楽になったので、右足もお願いできますか?」と耳打ちされる方もいらっしゃり、最終的に 17:00 まで足もみをさせて頂きました。たくさんの方に足もみ健康法の良さを体験して貰えることが出来、とても充実した貴重な体験をさせて頂きました。

拝啓

晩秋の候、ますますご清栄のこととお喜び申し上げます。さて、去る 11 月 11 日に愛媛県武道館にて開催しました「第 11 回健康日本 21 全国大会」に際しましては、ご多忙にもかかわらず多大なご指導、ご支援をいただき、誠にありがとうございました。

おかげをもちまして、県内外から多くの皆様にご来場いただき、「健康日本 21」をはじめ、本県の健康づくりの取組みなども広く普及、推進することができ、愛媛らしさを全国に発信することができました。これもひとえに、皆様のご指導の賜物であり、心より感謝いたします。

今後は、この大会で得られた成果を本県の施策に活かしながら、県民の健康づくりを更に推進したいと考えておりますので、今後も、よりいっそうのご指導、ご鞭撻を賜りますようお願いいたします。

末筆ながら、皆様の今後益々のご健勝とご活躍を祈念いたしまして、簡単ではございますが、御礼とさせていただきます。

敬具

平成 22 年 11 月 19 日  
特定非営利活動法人  
NPO 地球足もみ健康法実践普及協会 様

愛媛県知事 加戸 守行



### ▲ 長蛇の列ができる程の盛況ぶり

**川野 千代美**  
(徳島県)

11 月 11 日愛媛県武道館にて、健康日本 21 全国大会が開催されました。徳島県からは、下山先生、逢坂先生、川野の 3 人で参加しました。当初、他県まで行って足もみをする事にとっても不安を感じました。でも、下山先生、逢坂先生のお言葉に励まされ、会場に着くころには、「よし、たくさんの人の足をもませてもらったら、何かを得ることが出来る!! 一生懸命たくさんの人の足にさわりたい!!」と思う気持ちがわき上がってきました。会場には、愛媛若石の方がたくさん来られ、黄色の T シャツがとてがかっこよく見えました。高松で一緒に勉強した久井原さん、宇都宮さんとも再開できました。数分後、「もみましようか?」と最初に声をかけ、もみ始めました。—— (中略) —— 途中振り向けば、数十人並んでいるのに驚き、ウァ〜と心で叫んでいました。気がつけば 3 時になっており、帰路につきました。とても貴重な体験をさせて頂き嬉しさで一杯です。運転して下さった下山先生のご主人、下山先生、逢坂先生に感謝します。

# 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、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
○自宅&受講生宅で実施	賛助会員	松木 友	平成 22 年 9 月 22 日
○「元気の足音」お客様	賛助会員	籠田 貴代美	平成 22 年 10 月 5 日
○ら・くーる にて実施	賛助会員	石田 正美	平成 22 年 10 月 6 日
○癒し空間 Hands にて	賛助会員	秦野 愛子	平成 22 年 10 月 6 日
○トータルヘルスケア統合医療研究所	出雲・簸川	赤木 里都子	平成 22 年 10 月 8 日
○桶川市地域福祉活動センター	桶川	赤尾 典子	平成 22 年 10 月 9 日
○ら・くーる にて実施	賛助会員	石田 正美	平成 22 年 10 月 12 日
○サンライフ久留米	佐賀嬉野	生田 勝彦	平成 22 年 10 月 13 日
○自然食品「のじぎく喫茶」にて	兵庫・宍粟	山本 洋司	平成 22 年 10 月 18 日
○ウェルネット	札幌・豊平	川辺 きよみ	平成 22 年 10 月 20 日
○ありがとうプラザ(出張先にて)	倉敷・北畝	中田 陽子	平成 22 年 11 月 21 日
○松本大学の足もみ経験者	安曇野	上條 里子	平成 22 年 11 月 25 日
○Foot + Body Salon MU	賛助会員	小嶋 章義	平成 22 年 12 月 6 日
○涼風	賛助会員	清野 渚	平成 22 年 12 月 7 日
○あったかいホール 東松島	賛助会員	石橋 ます子	平成 22 年 12 月 6 日
○日野市生活保健センター	賛助会員	曾我 治雄	平成 22 年 12 月 15 日

## 県立高校で『足裏からの健康づくり』講習会

若石足療院 マスタ  
増田 四郎 (広島県)

日本若石創会 25 周年、おめでとうございます。峯山会長はじめ皆様の信頼され、親しみのある確実なご指導により若石健康法の輪は、日本全国に広がり、当東広島においても老若男女の皆様にご喜ばれています。私の広島県立高等学校での「足裏からの健康づくり」講習会は。先日 10 月 14 日に第 8 回を実施することが出来ました。今年は、4 校から依頼を受けましたが、全て好評の内に終わることが出来ました。講習会の依頼を受けた県立高等学校

全ての高校から「来年も宜しく願います」とのお話を頂いております。受講される教職員の皆様の人数が 15 名～25 名と学校によって異なることもあり、時間、内容、要領などをもう少し検討し直して臨みたいと思っております。

8月 4日 豊田高等学校  
8月 20日 三原東高等学校  
10月 12日 大和高等学校  
10月 14日 御調高等学校

## NPO地球足もみ・兵庫三木支部 活動報告！ 若石三木健康指導室(兵庫県) 鈴木 孝昌・鈴木 みさ子

平成 22 年 12 月 2 日 (木)、三木市立自由ヶ丘公民館に於いて、午前 10 時～12 時迄 (2 時間) 足もみ教室を開きました。参加者 20 名。そのほとんどが 65 歳以上で若手は数名でした。ほとんどの方が、足もみ初体験でしたので、すごく興味を持って熱心に聞いて下さいました。

一人一人に自分の心配な所や痛い所などをお聞きして、その方が毎日自分で施術できる方法を考え指導し、20 名全員を終えると予定時間より 30 分もオーバーし、大変喜んで下さいました。そこは公民館ですので、いろんな規則や制約があったのですが、今後も続けてもらいたいと言われ、三木市のどこの公民館を使用しても良いという証明書 (三木市公共施設使用料減免団体登録) を受けることが出来ました。NPO 地球足もみ健康法実践普及協会の会員の皆様が各地でご活躍され、若石健康法の素晴らしさが解った瞬間でもありました。これからは都合をつけて無理のないように時々行いたいと思います。



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>

# 子どものための足もみ健康法！ 呉神父をお迎えして開催！

11月27日(土)、台湾より呉若石神父と鄭英吉先生をお招きし、東京都港区・浜松町で「子どものための足もみ健康法」講演会が実施されました。講演会では、清水陽太郎さん、加藤日出子さんの「足さん今日もありがとう」という足もみソングに合わせた足もみ遊びが紹介され、足もみの楽しさを伝えて頂きました。その後、向後知美さん、平田雪香さん、山口律子さん、松木友さんの子育てと足もみ健康法の体験談が紹介されました。

呉若石神父からは、子どもの足もみ健康法に対する思い、鄭英吉先生からは実践法についてのお話がありました。参加された150名の皆様も、熱心に聞き入られていました。

また、今回は、初の試みとして、メンタルケアに必要な環境を、ツール、システムで提案する Dream Craft さんの協力を頂き、講演会の様子をインターネットテレビでライブ中継もしました。



## 親子の足もみ講座！が全国でも活発になってきました！

11月 6日(土)	東京都	NPO 西多摩支部	風邪予防と足もみ健康法
12月 3日(金)	埼玉県	山本紀子先生	赤ちゃんの足もみ教室
12月 7日(火)	滋賀県	志水麗花先生	足もみ親子セミナー
12月 8日(水)	福岡県	山本利致先生	子育てリフレ講座
12月 11日(土)	宮城県	内山心葉先生	子どもの足の観足会



### 十三夜魂のふるさとまつり 若石サロンくら館 若石足もみ体験会の実施 内山トキ子(宮城県)

10月9.10と2日間の足もみ体験イベント無事に終わりました。初めて、ミニステージでPRもさせて頂きました。連日、お客様30人位のライブでしたが、徐先生の講座を参考にして楽しいステージができました。

また、先輩の先生方のお手伝いのおかげで合計42名の足もみができました。何といても嬉しいのは、年々足もみ体験のリピーターが増え、元気な顔に会えることです。富谷町社会福祉協議会の方の足もみもさせて頂き来月8日には地域ボランティア研修会(松島にて)富谷代表で対象者50人の講師をさせて頂ける事になりました。願ったり叶ったり！秋の収穫です。



### 足からの生活習慣病予防<介護予防>講座

NPO 福岡西支部、山本利致先生の主催で「自分の健康は、自分で守る」というテーマを掲げ、福岡市西区地域交流センター『さいとびあ』にて実施されました。

当日は、『あっ』と驚く!!「肩の反射区実験！」も行われました。また、別の日程で「子育てリフレ講演会」、「YAMA式青竹踏み健康法」講座なども活発に開催されました。

### 東京ハイキング協会でも足もみ！

11月13日(土)、東京ハイキング協会では、新橋から銀座を經由し、上野公園まで歩く行事が行われ、ゴールの上野公園野外ステージで、足もみボランティアが実施され、多くの方が足もみを体験されました。



# NPO・地球足もみ！長野県の積極的な活動をご紹介します！

## 信州松本大学 学園祭に参加

NPO 長野安曇野支部 上條里子(長野県)

学園祭の参加は、今年で3回目になります。11名の先生全員がNPOの赤いTシャツで頑張っており、総数120名の生徒、教員、父兄の方々の施術を致しました。毎年なのですが、初めて足もみ体験の方が多く、「足マッサージってこんなに気持ちの良いものですか。テレビで見るのと全然違いますね」の声が非常に多いことです。当、松本大学には、人間健康学部がありまして、今回来て頂いた方々の中には、この学部の医学博士の准教授もおられたので、足療が如何に大事かの説明をして、若石足療を大学で取り上げてくれるようお願いしました。この大学では、健康運動の「ピンキラエクササイズ DVD」まで発売した経緯があるので、何回か足を運んで、丸山顧問にも応援して頂き日本初？の大学健康学部にて若石足療を採用してもらおうよう頑張ってみます。

長野のNPO会員は、皆さん、本当に若石を愛してくれている人達ですので、色々な行事に直ぐに集合して頂いて、幹事役としては、うれしい限りです。これからは、子どもの足もみについても努力して参りたいと思います。



## 「おokayフェスタ」で足もみ実施！

NPO 岡谷支部 八幡重則(長野県)

岡谷市の中心市街地活性化を願い、従来のタイトルから装いを新たに「2010 岡谷フェスタ」が10月23日(土)に中央通りと童画館通りを結ぶメイン



ストリートで行われ、秋晴れの好天にも恵まれ、老若男女、大勢の市民が繰り出し、様々なイベントや出店でのショッピングを楽しんでいた。我々若石メンバー5名は、「NPO 若石リフレ」と染め抜いた真っ赤で大変目立つTシャツを着用し、商業会に用意して頂いた大型テナントに、開始より少し前に集まり、テントの周りに、目に訴える資料やポスターを賑やかに飾り付け、準備万端と整えて、午前10時よりオープンした。開始するや否や、明らかに足もみを目的に出て来られたと思えるお客様、数人が受付に登録され、早速我々の手技を披露することとなった。

毎回思うことであるが、大方の人は最初の反射区(22番)の腎臓に技を施すと、あらぬ悲鳴を上げたり、身体をのけぞらせて身を引くことが多く見受けられる。また、坐骨神経(62番)も痛みを訴える双壁の反射区である。若石のメンバーは、手技を施しながら夫々の個性で持てる知識や話題を織り混ぜ、その反射区の機能や生活上の注意点等トークも軽やかに展開された。毎年見えるお客様も定着してきているが、我々は初体験の方々の感想に手技を施す側の確信や喜びを再認識出来るように思う。

## 猛暑の中で足もみ体験！

NPO 岡谷支部 八幡重則(長野県)

今年で53回目となる岡谷の真夏の風物詩、きつねの嫁入りパレードを兼ねた「きつね祭」が猛暑続きの7月24日(土)午後より市内商店街のメインストリートを中心に開催された。例年にもましてうだるような暑さの中、文字通り人前結婚式で結ばれた、きつねならぬ若いカップルを一目見ようと大勢の市民が詰めかけ、歩行者天国に開放された通りには、様々な催し物も繰り出し、熱気に包まれた祭典となった。

今年は、若石のメンバーの参加者も多く、丸山先生を筆頭に、両角、植松、上條夫妻、今年初級プロを取られた山崎さんと私の7人で施術に励み、大勢のお客様の要望にこたえる事となった。本年の実施状況の中で、「おや？」と思う現象は、若い母親と子供さんのコンビが数名来られ、子どもの足もみを所望された事である。

