



NPO ASHIMOMI NEWS Vol. 37

# 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 37 号  
2011年3月31日

## 東日本巨大地震の被災者の皆様、お見舞い申し上げます

3月11日午後2時46分ごろ、マグニチュード9.0を記録する地震が東北地方太平洋沖で発生し、停電や火災、津波などの被害を受けた地域は、関東にまで及び、北海道から東北、関東、甲信越及び太平洋側沿海の全地域に及ぶ被害へと拡大しました。被災された方々には、心よりお見舞い申し上げます。全国の若石マスターズ協会の会員様より、地震発生直後より被災地の皆様の安否を尋ねる問い合わせなどを頂いております。被災された皆様には心よりお見舞い申し上げます。

今回の地震では、家屋が倒壊した方や津波の被害を受けた方がいらっしゃる、避難所での生活を強いられている方もあります。一刻も早く復興が進み、行政・自治体の機能が回復することをお祈り致します。

【2011年3月20日現在の安否情報】  
(津波被害に遭った東北3県で無事が確認出来た皆様。敬称略)

岩手県：鈴木久美、蘇武ゆき子

宮城県：石川里美、石橋ます子、石森寿美子、内山トキ子、大宮直子、岡崎憲子、加藤幸次、加藤俊彦、鎌倉安秀、川村敦子、川村智秋、北澤信子、日下牧子、櫛引みち子、佐藤めぐみ、澤田石菜穂子、庄子恵

福島県：一之瀬麻里、深谷陽子

宮城の内山です。

ようやくメールできる余裕ができました。安否連絡できずすみません。自宅ですと過ごせています。電気しか使えません。

地震のおきたときは、日勤のお仕事に行っていて、本棚が倒れ、閉じ込められました。

その、恐ろしかったこと、なんとか見つけてもらって、出してもらい、家に帰りました。

地震当日～2、3日は疲れが足に来て夜は苦しいくらいでした。寒さの中では足を出すのもおっくうで、板をふみふみして、しのぎました。水をとりに行ったり、買い物もお店で並んで数量限定だったりです。もちろんガソリンはなかなか入れられないので、徒歩にて。

ご近所の目の不自由な方、赤ちゃんが生まれたばかりの方の家を行ったりきたり…。

はりきってがんばっていますが、足は正直なのか虚の雰囲気です^^;足もみを習っていて良かったです。電気が通ってからは、暖かく過ごせるので子ども達も、主人も揉んで健康確認しています。今週は、少しずつお世話になっている施設をお手伝いに歩くつもりです。まだまだ余震もあります。気をつけてがんばります^^

## エコノミー症候群の発症予防をNHKなどテレビでも呼びかけ。

今回の地震に関する情報がテレビやラジオ、インターネットなどで報道される中で、多くの報道局が、エコノミー症候群の予防のために、「軽い運動をしましょう」とか、「足をもんだり摩ったりしましょう」という情報を流していました。2004年に起きた新潟中越地震の教訓からこのような言葉がかけられるようになったと思われま。

2005年に行った様な新潟の被災地での足もみボランティアをやらないのかとのお声も頂いておりますが、今は、救援物資や住宅の手配が最優先される状況ですので、地方自治体の受け入れ態勢も整わないまま行動すると却って現地の混乱を招きかねません。現地での受け入れ態勢が整った段階で、被災地で新しい生活を始めようとする皆様のお役に立てるような企画を検討していきたいと思っております。

# NPO 講座

■ 活動内容	■ 支部名	■ 会員名	■ 主な活動日
○自宅にて実施	賛助会員	鵜飼 安希子	平成 23 年 2 月 20 日
○エレメントにて実施	賛助会員	福永 理香	平成 23 年 2 月 20 日
○もんでチャイナのお客様	協会本部	長谷川 薫	平成 23 年 3 月 1 日
○小学校 PTA の仲間	賛助会員	下司 珠美	平成 23 年 3 月 3 日
○東松島市 あったかいホール	賛助会員	石橋 ます子	平成 23 年 3 月 5 日

## 笑顔で和んだ足もみ講座

NPO地球足もみ賛助会員  
岡本直子・安元ひとみ

昨日、知人の依頼で足揉み講座を開催してきましたので、ご報告させていただきます。



▲絶妙のコンビネーションで講座を実施  
安元ひとみさん(左)、岡本直子さん(右)

日時：3月6日(日) 11時～12時

場所：大田区池上の都営住宅集会所

参加者：池上地区にお住まいの方々約25名

(ご年配の方が多く、若い方は1割ほど。また、男性が4名)

- 講座内容：
- ①ご挨拶 (岡本担当)
  - ②さよならメタボ体操 (岡本担当)
  - ③足揉みの理論 (安元担当)
  - ④前屈即効性実験 (安元担当)
  - ⑤簡単足揉み実技 (岡本担当)
  - ⑥まとめ&活動中のサロンの宣伝 (安元担当)

以上のように内容決めと担当割りをして、1時間という短い講座に臨みました。今回、初めての試みとして、先のパワーアップセミナーで習った外口先生の“さよならメタボ体操”を取り入れてみました。面白い歌詞に、皆さんウケていらっしゃって、笑顔で場が和み、「スッキリした」との声も聞かれました。前屈の即効性実験は、代表の方に八福踏板に乗って頂く形をとることも検討しましたが、やはり全員の方に体験して頂きたいという思いから、即効性実験は2人で手分けして、お一人ずつ丁寧に見て押して回り、時間を取りました。その結果、ほとんどの方が揉む前と後の違いを実感して下さい、「変わった方〜？」の問い掛けに沢山の手が挙がりました。アンケートの集計結果からも、実技と変わらないくらい即効性実験に感動された方が多く、やはりこれは講座には外せない項目だと改めて認識できました。駆け足気味で、次々に畳み掛けてしまった講座となりましたが、参加者は最初から最後まで熱心に耳を傾けて下さり、実技も狭い場所ながら、しっかり両足を揉んで頂き、途中から「暑い」「暑い」と声が上がって始め、窓を開けるほど「体が暖かくなった」と言っていました。終始、私たちも楽しくできて、参加者の方々にも80～120%の満足度とアンケートを頂き、開催して良かったと思えました。

時間・場所・人数は、ほぼ決定されていた上での開催でしたが、反省点としては、やはりもう少し時間にゆとりが欲しかったこと、場所が狭かったこと。講座開催において会場の広さに適した人数・時間を設定するのは、大切なポイントだと改めて思いました。また、今回はご年配の方が多かったため、中には膝が痛くて床には座れない方が数名いらっしゃり、幸い後ろにベンチや椅子があったのでそこに座ってご参加頂きましたが、年配の方対象の講座ではそういった配慮も必要だと学びました。

NPO法人  
地球足もみ健康法実践普及協会  
東京都世田谷区東横寺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



# 誰かの為にわれわれの技がお役に立つならば・・・

NPO地球足もみ健康法実践普及協会  
岡谷支部 代表 八橋重則

行政では、毎年1月17日を「防災とボランティアの日」1月15日～21日を「防災とボランティア週間」と位置づけ、阪神・淡路大震災を機に防災時におけるボランティア活動と自主的な防災活動についての認識を深め、災害への備えを充実強化しようとの意図でこの週間が設けられている。岡谷でも平成18年7月の豪雨災害から4年半を経過し、今、改めて私たちの防災意識が問われている。岡谷市では、この週間に合わせて消防署と社会福祉協議会が合同で防災とボランティアに関するテーマパークを市の施設内に設け、社会福祉協議会に所属しているボランティア団体の一員として、私たちNPO地球足もみ健康法実践普及協会岡谷支部が、4年半前の集中豪雨災害の折に避難勧告に従い、市内の小学校体育館に緊急避難され、疲労や心労で苦境状態にあった被災者の方々を、若石メンバーが団結し、心のケアにも気遣い、ご奉仕させて頂き、大変感謝された記事や写真とともに、日頃の教育活動や、街中でのボランティア活動がパネル化されて展示され、期間中多くの市民の方々の目にとまったことは、大きな喜びであった。また、何時再び不測の事態が地域や我々の身に起きるやは、測り知れないが、その時には「誰かの為にわれわれの技がお役に立つならば・・・」と思うと共に、より一層、技に磨きをかけ「備えを常に」を改めて感じた催事であった。



【注】この掲載記事の原稿は、先ごろ発生した東日本巨大地震よりも前に頂いていたものです。

## 第2回 スマイルキッズ・リフレの会 2/15 (火) に開催

2月15日(火)に世田谷区三軒茶屋の世田谷キャロットタワーの世田谷文化生活情報センターにて「第2回スマイルキッズ・リフレの会」が実施されました。小学校での足もみ講習会の取組み、ベビーマッサージの実施報告、パペット人形を使った講座の進め方など、これから子ども足もみ講座を実施しようという方にとっては、ヒント満載の内容でした。



同日には、関東地区の交流会も行われ、外口徳美致さんに、ちょっとした時間にお手軽に実施できる「さよなら、メタボ体操」を紹介して頂いたり、各地域の活動の様子などが紹介され、足もみ健康法の社会貢献に関する意見交換などがなされました。



# 健康日本21 第13回総会『決議』のご紹介！

『健康日本21』のホームページより転載させて頂きました。

## 健康日本21推進全国連絡協議会 決議について

平成23年2月25日（金）に行った当協議会の第13回総会において、今後の健康づくり国民運動を従来以上に盛り上げていくため、当協議会としての決議文を採択いたしました。

また、決議文は、平成23年3月4日付にて、別添により厚生労働省に提出いたしましたので、併せて公表いたします。



## 決議

今回、わが国の健康づくりは、社会の「制度」と人々の「知恵」がそれぞれ固有の新しい役割を担わなければならない時代を迎えている。

このような時代の要望を受けて、2000年3月に「健康日本21」が発表された。「健康日本21」は、人々が自分自身の健康状態についての「自覚をもつこと、つまりKnow your bodyということを中心としている。そして、「自覚」を単に「自覚」に終らせるのではなく、生活習慣の改善に向けて人々が挑戦する。そのため科学的な根拠をもとに自らの「各論」をつくり、「目標値」を設定する。そのような人々の挑戦を、社会が支援する。それが、「健康日本21」という運動である。

この10年の「健康日本21」の歩みは、人々が自ら目指す健康づくりの実践を育て、サポートするものであった。その成果は画期的なものであり、誇りとすべきものである。しかし、未だに人々の健康づくりの歩みは遅々としており、生活習慣病の患者数や避けられなかったはずの死亡や障害が増加している。高齢社会の今後の進展を展望した場合、生活習慣病予防や介護予防の必要性はますます高まることは明らかである。

「健康日本21」は、21世紀という時代を背景に、今後とも不断の歩みを刻んでいくことが厳しく求められている。

ここに健康日本21推進全国連絡協議会は、140の全ての参加団体が「健康日本21」の一層の推進に向けて、組織の総力をあげて取り組むことを決議し、厚生労働省に対し、「健康日本21」次期計画の発表に向けた取り組みを、一刻も早く開始することを要望する。

平成23年2月25日

健康日本21推進全国連絡協議会

## 新須磨病院の行事で足もみませんか！

- 日時：2011年4月10日（日）  
10:00～16:00
  - 内容：神戸・新須磨病院主催の[お花見会]  
足もみボランティア
  - 申込先：近畿若石会 田岸正光まで  
TEL 06-6474-0054
- （不在時は、留守番電話にメッセージを残して下さい。  
確認後、こちらから連絡をさせていただきます。）

毎年恒例のイベントです。ボランティアですが、各お店の宣伝も兼ねて経験が積めます。



▲ 昨年の足もみボランティア風景