



第40号  
2012年10月1日



# NPO ASHIMOMI NEWS 2012年 秋季号 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13回 健康日本21全国大会・東京で開催！

「健康日本21」（21世紀における国民健康づくり運動）を国民の自主的な参加による国民運動として普及・推進するため、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を図るとともに、具体的な取り組みの進め方に関する情報を発信することを目的として厚生労働省が毎年開催している健康日本21全国大会。第13回を迎える今年は東京で開催が決定いたしました。運動、塩分控えめの食事、禁煙をテーマとした生活習慣病の予防について、参加者の皆様とともに考えるきっかけづくりの場としていきたいと考えております。多くの皆様のご参加をお待ちしております。

日時	平成24年10月19日（金）10:00～15:00（予定）
場所	東京大学 伊藤謝恩ホール 〒113-8654 文京区本郷7-3-1 伊藤国際学術研究センター 地下2階
内容	9:30 開場 10:00 開会・主催者あいさつ 10:30 健康寿命をのばそう！アワード実施告知&優良事例報告 11:15 基調講演 東京大学医学部附属病院助教 ヘルスケア・コミッティー株式会社代表取締役社長 12:00 昼休憩 古井 祐司氏 13:00 ワークショップ&トークセッション (ゲスト：パパイヤ鈴木氏 他) 13:45 パネルディスカッション 「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 健康寿命をのばそう！」 【運動分野】 国立健康・栄養研究所健康増進研究部長 宮地 元彦氏 【食生活分野】 女子栄養大学・大学院教授 武見 ゆかり氏 【禁煙分野】 大阪がん循環器病予防センター予防推進部長 中村 正和氏
参加者 約400名	14:45 閉会式 B1F ギャラリーでは健康づくりに関する展示を実施。(9:30～16:00)
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

※ 今大会は、シンポジウム形式で、主催者側行事やパネルディスカッションが行われ、足もみボランティアは行いませんが、収容400名枠で、事前の参加申込みが必要ですので、ご連絡は「NPO 地球足もみ」迄。

### 第2次「健康日本21」(2013～2022年度)公表！ 新たなテーマとして“健康寿命”を伸ばす！

厚生労働省は、国民の健康づくりの指針となる2013～22年度の第2次「健康日本21」を公表した。新たな視点として“健康寿命”に着目し、日常生活に制約のない期間を伸ばす考え方を打ち出した。平均寿命の伸びを上回るペースで健康寿命を伸ばすのが目標だ。

健康寿命とは、介護を受けたり病気で寝たきりになったりせず、日常生活を健康的に送ることのできる期間のことだ。何歳まで元気で暮らせるかのバロメーターとなる。例えば80歳まで生きた人の場合、入院に1年、介護に2年を要した場合は77歳となる。

2010年時点の日本人の健康寿命は、男性が70.42歳、女性は73.62歳だ。厚労省が国民生活基礎調査をもとに算出した。平均寿命（男79.55歳、女86.30歳）と比較すると、平均寿命より男性は9年余り、女性は12年余り短い。

厚労省は、第2次「健康日本21」で、健康寿命の伸び幅が平均寿命の伸び幅を上回ることを目指す。平均寿命と健康寿命の差が縮まれば、健康で元気なお年寄りが増える。その結果、医療や介護など、年々膨らむ高齢者福祉の費用を抑えられる効果も期待できる。



NPO 地球足もみ健康法実践普及協会では、ご家庭や地域、職場などでも健康法を実践していただけるように、入門講座として『NPO 地球足もみ講座』を実施しております。

### ◆ NPO足もみ講座の主な活動リスト

#### 講座の形態 応相談

- ・ 幼稚園や保育園、保護者会、地域コミュニティー、福祉施設など
- ・ 各種企業や自治体、趣味やお稽古ごとの団体、健康関連の団体
- ・ お友達グループ、個人レッスン、開催の際の形態はご相談ください。

■ 活動場所	■ 支部名	■ 会員名	■ 活動日
○若石フットなび	協会本部	柏村 三千代	4月20日
○IL sole(自宅サロン)	協会本部	鵜飼 安希子	4月22日
○若石足療 中野店	中野もみじ山支部	長谷川 薫	4月17日
○岸部カイロプラティック内	協会本部	高山 真一	4月23日
○若石リフレルーム	千葉柏支部	井上 洋子	5月7日
○ウェルネット	札幌豊平支部	川辺 きよみ	5月3日
○IL sole(自宅サロン)	協会本部	鵜飼 安希子	5月14日
○若石足療 もんでチャイナ	世田谷豪徳寺支部	馬嶋 信子	5月18日
○フレンドリープラザ	千葉柏支部	井上 洋子	6月5日
○若石足療 中野店	中野もみじ山支部	長谷川 薫	5月29日
○若石足もみ処 ひまわり	協会本部	松本 美子	6月2日
○若石健康サロン 那須	協会本部	那須 邦子	6月7日
○若石足療 もんでチャイナ	世田谷豪徳寺支部	馬嶋 信子	6月11日
○トータルフットケアサロン ヴィヴィッド	協会本部	平井 彦成	6月15日
○トータルヘルスケア 若石	協会本部	田波 文宏	6月12日
○若石足もみサロン hoo	石川北支部	風 恭世	6月19日
○西条市総合福祉センター	協会本部	浅田 かおり	6月25日
○木刈フレンドリープラザ	千葉柏支部	井上 洋子	6月31日
○リトルドック 下高井戸店	下高井戸日大通り支部	平野 展大	7月18日
○若石足療もんでチャイナ	世田谷豪徳寺支部	馬嶋 信子	7月23日
○Ka・non	福山北部支部	後藤 千奈	7月9日
○桶川市地域福祉センター	桶川支部	赤尾 典子	7月22日
○IL sole(自宅サロン)	協会本部	鵜飼 安希子	7月23日
○西条市総合福祉センター	協会本部	浅田 かおり	7月30日
○トータルヘルスケア 若石	協会本部	田波 文宏	7月24日
○若石足療もんでチャイナ	世田谷豪徳寺支部	馬嶋 信子	9月26日
○若石健康さろん ぼかぼか	岡崎支部	堀 久美	7月31日
○生徒さんのご自宅	大阪河内長野支部	藤沢 徹夜	8月9日
○若石リフレルーム	千葉柏支部	井上 洋子	8月12日
○木刈フレンドリープラザ	千葉柏支部	井上 洋子	9月18日
○若石足もみサロン さくら館	協会本部	内山 心葉	9月2日
○若石足療もんでチャイナ	世田谷豪徳寺支部	馬嶋 信子	9月12日
○若石足療もんでチャイナ	世田谷豪徳寺支部	馬嶋 信子	9月19日
○若石リフレルーム	千葉柏支部	井上 洋子	9月23日
○若石リフレルーム	千葉柏支部	井上 洋子	9月27日
○ウィステリア(自宅サロン)	協会本部	藤田 美英子	9月13日
○知足楽庵	協会本部	高岡 茂夫	9月4日
○若石足療ところざわ	所沢支部	富安 由紀	9月10日
○リトルドック 下高井戸店	下高井戸日大通り	西川 悦史	9月15日
○福山市新涯公民館	協会本部	池田 公晴	9月2日
○若石足療もんでチャイナ	世田谷豪徳寺支部	馬嶋 信子	9月24日
○癒し夢サロン ぷらいまる	協会本部	浅田 かおり	9月24日
○若石サロン美爽光館	岡崎支部	酒井 照代	9月18日
○IL sole(自宅サロン)	協会本部	鵜飼 安希子	9月30日

**NPO法人 地球足もみ健康法実践普及協会**

〒156-0021  
東京都世田谷区豪徳寺1丁目1番10号  
TEL:03(6446)6000(受付)03(6446)0000

## リレー・フォーライフ信州長野に参加しました！ 足楽庵 川上 都子（長野県）

広島でのリレーフォーライフの足もみボランティア募集記事を、9月3日号のWeekly 通信で目にしました。そこで「足もみ隊」が昨年も活動したことを知りましたが、長野県では初めてのイベントでした。9月1日(土)13時～2日(日)13時、松本のやまびこドームにて行われました。きっと盛り上がるに違いないと思いつつも、初めてでどんなことになるのか不安もいっぱいでした。しかし、参加する皆さんが足もみをすることで少しでも楽になり、また元気になって歩き続けることが出来るよう、支援したいと思いました。

癒しのブースということで、私たちの「足もみ処」の他に、整体やアロママッサージ(ハンド、フット)、ヨガ体験などもあり、どこも賑やかでした。私たちは10人で入れ替わりながら足もみをしましたが、トイレへ行くか、水分を摂るくらいの休みだけで、ほぼずっと揉み続けていた感じで、1番人気ではなかったでしょうか!? プロを取ったばかりの方から、長年やっているマスターズの方まで、多くの方に協力して頂き、1日の夜までで120名くらいの方の足もみをすることが出来ました。また、夜中はローラーを置いておき、自由に使って頂くようにしました。会場の夜は、内外にルミナリエという明かりを灯したメッセージ付きの紙袋が並べられ、幻想的な雰囲気に包まれていました。

ガンという病気は、これからも益々増えていくことでしょう。他人事だと思わず、一緒に乗り越えていくつもりでいたいなあ、と改めて思いました。多くの出会いがあり、この中から、一家に1人のご縁が得られれば、とも願っています。このようなイベントに参加することができ、皆さんに感謝です！ ひとりではとても出来ませんでした。ありがとうございました。また来年もやりましょう!!

※ リレー・フォーライフは、京都、大阪、広島など全国各地でNPO 地球足もみの会員さんが取り組んでおられます。



## 若石熊本会『くまもみくらぶ』ボランティア活動報告

整体&足もみ専門店 HONOBONO  
堀田 桂子（熊本県）



若石熊本会・『くまもみくらぶ』熊本のゆるきゃら「くまもん」が全国ゆるきゃらNO.1になったので、それにちなんで名前をつけました。「熊本、みんなで足を揉もう!!」ちょっとこじつけた感じもありますが(笑)・・・



女子部活イベント 年に一度開催されるイベントで前日にはテレビ告知中でしています。(熊本KAB放送)



▲ 熊本県玉名市農協のイベント職員さんに好評で熊本県各地の農協祭に出で欲しいと依頼を受けましたが、人手不足の為お断りしたところもありました。

▲ 熊本市内にも遊歩道がありました。現在月1回講座をしますが、遊歩道の利用者が増え施設の方に喜ばれています。うわさを聞いて、もう一つの場所(市内には2ヶ所遊歩道があるみたいですが、両方、市の建物です)からも依頼がきました。

## 深川美楽市で東北ボランティア活動支援！ 若石足療 足もみ屋 シャムロック 金澤 南都子 (東京都)



晴れることで有名な「深川美楽市」。今回は今にも雨が降りそうな中でも、最後の最後まで実施できた「奇跡の深川美楽市」。そして、今回は初めて雨が降った。「深川美楽市@雨の日バージョン」商店街事務所の1階と2階で出店者有志で熱く行いました！いつもより早く目が覚めて「雨の音」しばらくすると、深川いっぷくオーナーマネージャーより「雨なので、商店街事務所で行います。」う～残念！そこから、前日に若石仲間には万が一の連絡を入れていました

たが、最終決定の連絡をし、足もみ TENTファンの方々へ連絡。今回も売上金から経費（出店料+お水等+コインランドリー代）を引かせて頂いた金額を若石日本分会にお渡しし、東北若石の方々のボランティア活動に役立てて頂く予定です。

19名のお客さまにご来場頂きました。経費を引き、12694円をお送り致します。皆さま、雨の中、本当にどうもありがとうございました。そして、沢山の「頑張ってる！」というメッセージも承りました。本当にどうもありがとうございました。



## 新卒の私も石巻へ足もみボランティアへ！ 宇田川 広子 (東京都)



5月22日～25日まで現地のNPOの方々と石巻の被災された方々、仮設住宅などを回り、1日12人～16人、25日は午前中に9人の施術を行いました。状況により1人10～30分間。終わった時には両人差し指がパンパンです！でも、初日から皆さんに喜んで頂き、反響が良いとお世話になったNPOの方々も喜んで下さいました。NPOに来た反響の声や電話では、「夜よく眠れた」「揉んだ日から二晩、安定剤を飲まなくても眠れてる」「足が軽くなった」「ずっと足がポカポカしてる」「良く出た？」「トイレに行く度に出る」、「調子の悪い所が何故わかる？」、「次はいつ来てくれるんだ？」等々。正直、この反響に若輩者の自分自身が一番ビックリしています！

今回ボランティアに行ったのは去年、個人で何度も被災地に泥かきなどのボランティアのため、地元の方が立ち上げたボランティア場所で宿泊させて頂いていた時に、「NPO地球足揉み講座」で勉強しただけの私が自分の足を揉んでいた時に、仲間の若者が「自分の足ばかり揉んでないでオレのも揉んでよ！」の一言でした。「えっ、私素人だけど、人の足揉んでいいの？ 本人が良ければ良いのかな？」でした。その若者を始め、毎日肉体労働で疲れている仲間の足を毎晩数人揉み、朝、「足が軽くなってる！ スゲ～!!」のふたこと目に調子になり、自分や家族の健康管理以外にも役に立つのなら！と認定プロを目指し合格したので、その若者に認定プロになるきっかけを作ってくれたお礼を兼ねて行って来ました。お世話になったNPOの方々の足も揉めて、また皆様との会話も楽しく、再び行けるよう日程を調整中です。

## 初級プロ卒業生も足もみボランティア奮闘中！ バランスフィールド 橋本 佳奈子 (静岡県)

お世話になります。先日、初級プロ卒の藤井恵美さん、荻島小百合さんがボランティアをされました。その後、藤井さんがレポートを提出して下さいましたのでご報告いたします。後日、先方よりお礼状と感想を頂いたそうです。一緒に同封します。このような活動を広げていきたいと思っております。今後ともご指導よろしくお願い致します。

実施日：8月24日(金) 10:00～12:00

場 所：三島市社会福祉会館 (社協担当：中島さん・野口さん)

### ◆ 藤井さんのレポートの一部を抜粋して紹介します！ ◆

最初に皆さんに若石リフレクソロジーの効果と「つぼ」と「面」の違いについて簡単に話させていただきました。その後、参加者が少なかったため、お一人20分程度足もみをしたのですが、皆さんそれぞれ悩みの症状があり、その反射区をもみながらお伝えすると熱心に聞いてくださいました。車椅子の旦那様を介護されている方は、旦那様の足のむくみを取ってあげたい、自分で勉強して足を毎日もんであげたいとおっしゃっていました。

### ◆◆参加者の感想◆◆

- 自分がしてもらった事を、家族にもしてあげる事が出来ると思い、楽しみが増えました。今日は本当に気持ちよくリフレッシュできました。
- とても良いリフレッシュになりました。これからは介護頑張ります。
- 自分の過ごす時間を有意義にするためにも足もみを続けていきたいと思っております。