



NPO ASHIMOMI NEWS 2015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 46 号
2015年10月1日

『阿波おどり』(徳島市)のじゃくせき連として参加!

徳島市で8月12日(水)~15日(土)にかけて行われた阿波おどりに徳島の若石健康法実践者がじゃくせき連を組んでおどるということで全国から「若石健康法関係者」や「NPO 地球足もみ」のメンバーがかけつけ、おどりの輪に加わりました。阿波おどり初体験や若葉マークの参加者に、根気よくおどりを指導して頂いたのは、結成80周年を迎え、連員も100名以上いらっしゃるという「のんき連」の皆さんでした。地元でも一目置かれている連で、「のんき調」というおどりのスタイルを編み出した連でもあります。伝統的な連が多数参加する中で、ほとんど「にわか連」ともいえる「じゃくせき連」の皆さん!おどりの技能はさておき、参加者全員が楽しくおどれたことが何よりでした。

同年10月には、フランス・パリで海外イベントとしては、初めて本格的に実施された阿波おどり!記念すべき年に本場でおどれた経験はとても貴重に思えます。



自分の足もみを楽しく学んで健康づくり入門!

- 講座名: NPO足もみ講座
- 受講時間: 全6時間
- 交付物: テキストブック・修了証・名刺

学びやすいNPO講座で、健康になる方法と
楽しい出会いのネットワークを拓げませんか?

受講費用は、4,565円(税別)
4,930円(税込)

となります。

また、受講費用には、テキストブック+修了証書発行など交付物の諸費用が含まれます。

1,704円(税別)
1,840円(税込)

詳細につきましては、NPO 地球足もみ事務局 03-5451-0092 までご連絡ください。

開講時

修了時



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>

開講時には、自宅でも学べるテキストをお渡しします。既定の講座を修了されますと、当NPO法人より修了証書と名刺を交付致します。NPO 足もみ講座実施をご希望のNPO 会員様は、協会本部まで必要書類(2枚)をご提出ください。メールでのご提出は、フォーマットデータを送信致しますのでご連絡ください。

●提出先: **FAX: 03-5451-5612** / **E-mail: info@npo-ashi.net**

NPO講座



NPO 地球足もみ健康法実践普及協会では、誰にでも簡単に学ぶことができ、安全性の高い、足もみの入門となる「かんたん足もみ講座」や「NPO 足もみ講座」を実施して頂き、「自分の健康は、自分でつくり守る」スマートライフを応援しています。

◆ NPO足もみ講座の主な活動リスト

■ 実施場所	■ 地区	■ 会員名	■ 主な活動日
●平成27年(5月20日～)			
○若石足療 もんでチャイナ	東京都世田谷	馬嶋 信子	5月20日
○Jstyle 店内	沖縄県糸満市	矢木 順子	6月25日
○おうちサロン足もみ そよ風	埼玉県さいたま市	島村 絵美子	7月5日
○桶川市地域福祉活動センター	埼玉県桶川市	赤尾 典子	7月19日
○リハプライド小倉南(ディサービス)	福岡県行橋市	北田 清美	8月17日
○若石リフレクソロジーあしっこ	青森県弘前市	稲垣 康子	8月25日
○若石足療 もんでチャイナ	東京都世田谷	馬嶋 信子	9月3日
○戸塚地域センター	東京都新宿区	古澤 裕子	9月4日

店舗 Jstyle のスタッフを対象に実施

沖縄県・糸満市
矢木 順子 (沖縄県)

足もみ理解の為、店スタッフを中心にお客様などに実施。お客様で受講された方のきっかけは、「自分や家族のケアの為、足を細くしたい」でした。

授業の進め方は、テキストに沿って学習(座学→床での施術指導)

最終日は実技をメインに雑談をまじえて足もみの大切さをお話しました。今後の課題は、興味喚起をどのようにすれば足もみを実践するかなどです。お客様は再来店の時にチェックを兼ねて足もみをして下さいと実践を促しました。



『かんたん足もみ講座』と『NPO 足もみ講座』実施報告

東京・新宿支部
古澤 裕子 (東京都)

■ かんたん足もみ講座 ■

地域の婦人部の会合の前に、余興的に暮らしに役立つ話で何かないかとの依頼があり、「かんたん足もみ講座」をやらせて頂きました。対象者は両日とも30代から70代の女性で幅広い年代であったのでリフレクソロジーの歴史と足もみの大切さをお話しし、その後、実際に参加者に自分の足をさわっていただき、自分の体験談を話したり、参加者のお話を伺いながら進めました。6,7名の 少人数でしたので参加者の足を私もさわらせて頂きながら(首の反射区の実験など取り入れながら)セルフ足もみをして頂きました。

はじめ、「見ているだけでいいわ」と遠慮されていた方も、少しすると靴下を脱ぎ、自分の足をさわっていらっやいました。難しくなく、自分でもできる足もみを理解して頂き、「自分の健康は自分で守る」ことを足もみを通してできることを伝えることが出来ました。このような1日講座から、また、NPO 講座につなげていきたいと思いました。

■ NPO 足もみ講座 ■

修了日：平成27年5月1日

生徒数：5名

教材：地球足もみ講座テキスト・Do 愛キット

受講者がみな同世代の女性だったので、テーマを絞り込み、歳を重ねても、自分の足で歩けるように、「健康で元気な足づくり」をコンセプトとし、テキストを利用し、講座を開催しました。

【準備】

友人(アロマセラピスト)と趣味の会をつくり、区の区域センターに申請し、コミュニティー活動を目的とした団体登録をしました。

【当日の様子】

少人数のため、こじんまりとして和室に円座となり、アロマの香が漂うなか、おしゃべりもまじえながら、和気あいあいと互いにコミュニケーションをとりながら進めました。足もみだけでなく、軽い運動(ストレッチ)も取り入れました。

10回目を迎えたチャリティー足もみテント！

若石足療 足から元気
シャムロック堂
金澤 南都子さん（東京都）

9月23日に深川美楽市で「第10回チャリティー足もみテント」を行いました。秋晴れの中、62名にお客さまの足もみ&足からの健康をお伝えしました。

今回は10回目ということで、事前の勉強会で「イベント足もみ20分」についても、皆さんと一緒に勉強しました。

その効果もあり、イベント当日は最初から最後まで一致団結！

「若石ファイトー！オー！！」

深川から東日本の足もみ仲間へ若石元気を届けたいです。

今回の若石プロ参加者の皆さん

溝口さん・鈴木さん・平野さん・佐藤さん・丸田さん・鍋木さん・小西さん・島村さん・成瀬さん・倉田さん・池田さん・三苫さん・船津さん・吉沢さん・坂大さん・高岡さん・椎橋さん・内藤さん・平野さん・サムさん・静子さん・金澤

次回のチャリティー足もみテントは春の予定です。その前に事前勉強会もします。チャリティー足もみテントでは揉み手大募集です。参加条件は「若石元気笑顔&優しい方」です。

江東経済新聞さんに当日の様様を記事掲載して頂きました。

<http://koto.keizai.biz/headline/259/>



深川チャリティー活動

○江東経済新聞でも紹介○

9月23日に行われた「深川美楽市」（江東区三好3他）で、「チャリティー足もみテント」が10回目を迎えた。

幹事は「若石足療 足から元気シャムロック堂」（同）の金澤南都子さん。東日本大震災直後、同区の体育館に避難した被災者のために足もみを行うため集まったボランティア20人が、避難所解散後もチャリティーイベントを開き、東北の仮設住宅で足もみ活動を続けている仲間に「足もみクリーム」を送り続けている。

金澤さんが行う足もみは、「若石健法」の「若石リフレクソロジー」。台湾で生み出され、現在では世界50カ国に普及。足で健康状態を知り、もみほぐすことで血流をよくするというもの。

10回目を迎えた今回は、新潟、関西、神奈川、千葉、東京などから足もみ仲間が駆け付け、事前勉強会も実施。20分の施術時間の中で足から分かる健康状態や、簡単なセルフケア方法を効率良く伝えることを目標とした。

当日は62人を施術。集まった金額は「足もみクリーム」約10個分になるという。初めての人からリピーターまで年齢もさまざまな人が施術を受けた。集まった施術料はクリームのほか、セルフケアできるグッズなど現地で活動する仲間の要望を聞いて送るという。

金澤さんは「東北で頑張っている仲間がいて、イベントを楽しみにして来てくれる人が多くいて、ここまで続けてこられた」と感激して話す。

※ 本文は、江東経済新聞10月1日掲載記事より転載



健康寿命をのばそう！
Smart Life Project

「第1回・健康寿命を伸ばそう！サロン」

「健康寿命をのばそう！」をスローガンに、国民全体が人生の最後まで元気に健康で楽しく毎日が送れることを目標とした厚生労働省の国民運動です。運動、食生活、禁煙の3つの分野を中心に具体的なアクションを起こしています。8月25日には、「第1回・健康寿命を伸ばそう！サロン」が開催されました。当日は、有識者の方たちの講演の他、昨年の「健康寿命を伸ばそう！アワード」で企業部門・厚生労働大臣賞を受賞した株式会社イトーキ様の取り組み Workcise(ワークサイズ)の講演や見学が行われました。

また、株式会社ルネサンスの望月美佐緒氏により脳を活性化させる体操プログラム「シナプソロジー体操」の実演・体験がありました。

NPO 地球足もみ健康法実践普及協会も、スマートライフプロジェクト推進委員会のメンバーとして「健康寿命を伸ばそう！」のスローガンとして、足もみ健康法を通した啓蒙活動を心掛けていきたいと思っています。



地域おこし協力隊で活躍「道志村」で起業、そして定住を目指す。山梨県南都留郡道志村 井口 陽介 さん(山梨県)

地域おこし協力隊という制度をご存知でしょうか？平成 21 年（2009 年）から国が行っている取り組みで、過疎化に悩む自治体が都市部から人を受け入れ、農業などをしてもらいながら、起業を支援し、最長 3 年の任期の後、自活して定住してもらおうという制度です。

この制度と活用し、人口約 1 8 0 0 人の山梨県道志村は、平成 2 5 年（2013 年）5 人の男女を採用しました。平成 2 8 年（2016 年）までの任期で採用された方の中で、井口陽介さんは、現地の農作物を加工して県外で販売することと足もみ健康法の事業化により地域おこしをしようとしていこうと試みておられます。井口陽介さんの取り組みは、3 月 25 日の NHK 総合の番組「おはよう日本」でも紹介されました。



鬼怒川流域被災地・避難所で足もみボランティア！ NPO 地球足もみ・つくば支部 木村政江 さん(茨城県)

9 月 10 日、関東に上陸した台風 18 号の被害により、鬼怒川の堤防が決壊し、家屋が流されたり、床上・下浸水などの被害があり、体育館に避難する方もありました。茨城県土浦市の NPO 会員・木村政江さんは仲間と共に、9 月末から定期的に体育館での足もみボランティアに取り組みされました。

さて、昨日に続き石下総合体育館さんに、若石足もみボランティアに伺いました。揉み手 5 名、30 名近い方の足を揉ませて頂きました。先週足もみをさせて頂いた方が、「足を揉んでもらったら、お尻から太ももの痛みも、腰痛も無くなって階段もラクラクになったんだよ。いや～助かりました」と、大きく足踏みをして見せてくださいました。

風邪がなかなか治らなく、咳が酷くて辛いと話されていたお父さんも(風邪薬や治る時期でもあったのでしょうか)「楽になったよ！今日も足を揉んで貰えるのか？」と、いらしてくださいました

避難場ではシャワーで、湯船に浸かれなくて・・・腰から下が重痛い、私は痛いのは嫌だからね〇と、言われたお母さん「気持ちが良いね。揉んでもらった足が暖かい。身体も暖かくなってる」と、施術中に両足を終わってしばらくしてから「身体がポカポカして、腰回りの重痛い感じが無くなりました。本当にありがとう」と、伝えに来てくださいました。私達の出来る事で、少しでもお役に立てたでしょうか。沢山の「ありがとう」を頂き、足を揉ませて頂けて感謝



2015 年度 NPO 法人 地球足もみ健康法実践普及協会 定時総会開催

7 月 2 日に、特定非営利活動法人 地球足もみ健康法実践普及協会 平成 27 年度定時総会が開催されました。副理事長の有井武人が議長を務め、議事進行が行われ、諏訪俊行監事の挨拶がありました。

その後、右記のような内容で議事進行が行われて散会となりました。平成 15 年 8 月に設立され、東京都から認可を受けて 12 年目を迎えた法人は、会員の皆様、関係各位のご協力、ご支援により 12 年目を迎えることとなりました。これからはますます充実した活動ができるようにして参りたいと思います。

開会あいさつ

<審議>

・理事・監事の選任の承認

・平成 26 年度事業報告・収支決算報告

<報告>

・平成 26 年度の事業計画・収支予算発表

・健康日本 2 1 と

スマートライフプロジェクト推進委員会について

・介護予防運動スペシャリスト養成講習会について

・懇親会

