



第 48 号  
2016年9月1日



# NPO ASHIMOMI NEWS 2016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>

## 夏の風物詩“キツネ祭り”で足もみボランティア

諏訪広域支部・岡谷支部  
八幡重則（長野県）



私が還暦の手習いとして、若石健康法の講習会に参加し、認定プロの資格を取得して早や11年目を迎えた事になる。[10年一昔]とも言われるが、振り返ると、ついこの間の様な思いもする。この手技を習得したお蔭で大勢の方々との出会いや今も続く交友関係があり、感謝の思いに満たされている。

さて、今年も岡谷市商店街恒例の岡谷の夏の風物詩「第64回きつね祭り」（岡谷TMO同祭り実行委員会主催、岡谷市民新聞社など後援）に例年の如く参加させて頂き、商店街実行委員会の方々にも例年通りの大型テントを定位置にご用意頂き、ボランティアも市内外から6人のメンバーが駆けつけて下さり、大変な炎天下の中、午後12:30~4:00時迄をお客様の施術に励んで頂いた。このイベントへの我々の関わりは丁度10年目となる。



お客様の中には毎年連れ立って来て下さる方も有り、有難い限りである。そうした方々の体調はお歳と共に多少変化され、健康管理の大切さに話題が広がる場面も多々あった。そんな時は、我々地元の師匠である丸山先生がお忙しい中、都度ご参加くださり、健康に関する種々の情報を何かと教えて頂ける事も有難い事である。今回は予想を上回る猛暑であったが、大会実行委員会のアナウンサーが絶えず我々の活動をPRして頂き、嬉しい限りである。お客様も足もみ自体は痛い、血流の改善や、歩行が楽になる事は認識されており、こうした理解者の増加も我らの狙い処でもある。

きつね祭り自体は本物の婚約者同志が人前結婚式を行い夜間9時迄延々とパレードやパフォーマンスが組み込まれている嫁入り行列だ。夕方以降の方が人々の出足は多いが、もし県外の若石プロの方でこんな市民祭りの中で足もみボランティアを体験されたい方がおられましたら来年は考慮したいと思いますので、どうぞ私までお申し出ください。今回の参加者 丸山先生 植松 両角 金子 中島先生方と八幡重則。

## 諏訪市ボランティア・フェスタ2016で足もみ体験

諏訪広域支部  
金子いつみ（長野県）



私の住んでいる長野県では、毎年、市・町で盛んにボランティア活動が行われており、私も認定プロ取得後すぐから、毎年参加できる所に行き勉強させていただきました。

平成28年6月18日、『諏訪市ボランティア・フェスタ2016』にて「NPOの諏訪広域支部」で「足もみ体験」での出店参加が出来、丸山先生・八幡先生・両角先生のご協力をいただき参加してまいりました。諏訪市の皆さんに「足もみ」の輪を広めさせていただくことが出来ました。当日は、午前中・講演会。午後は（12時~3時の3時間）各種ブースの販売・体験・発表がありました。「一度足もみをしてみたかった」「さっき、お友達が足もみをして、とても気持ちよかったです!!」と言っていたのできました。「他の整体などに行っているがなかなか改善されなくて、足もみだけの治療は、受けたことがないので来ました」「民生委員をしていて、自分は他のメーカーの足もみローラーを気に入って使っているので、地域の皆さんにローラーの良さ=足もみの良さを伝えたい」「（ボランティアスタッフ）手があいたので来ました。皆さん気持ち良さそうですね」と、皆さんの顔がワクワク微笑みながら受付をしてくださり、足もみの体験の後は、水分補給をしながらにこやかに話をしている様子が、とても印象的でした。短い時間ではありましたが、大勢の方に「足もみ」の体験をしていただいたことに感謝したいと思います。これをきっかけに諏訪市地域での活動を広めていきたいと思っています。

そして、昨年から少しずつですが、『簡単足もみ講座』をやらせていただくことが出来、一回ごとアンケートを取らせていただいておりますが、その中で「2時間がとても短く、まだまだ、ゆっくりしたい気持ちでした。」「1回目より気に入りました。自分で出来る事で、自分次第で良くなる事は本当に嬉しいです」と書いて下さった言葉を心にきざみ、大切な身体と時間を「若石=足もみ健康法」の輪の中で一緒に過ごしていただくことに責任を強く感じながら、これからも、ボランティアや講座一回ごと大切に活動していきたいと思っています。



## 田辺三菱製薬 主催 「MSCボランティア・サロン」で講演 NPO・地球足もみ協会本部(東京都)

平成 28 年 6 月 9 日(木)、東京・ヤマハ銀座ビルの「ヤマハ銀座スタジオ」にて、田辺三菱製薬主催「MSC ボランティア・サロン」に、NPO 地球足もみ健康法実践普及協会の共催で、「誰にでも簡単にできる足もみ健康法」と題した講演会が開催されました。講師を務めたのは、千葉県印西市を拠点に関東で活動をされている奥上みほさんと、5名の若石プロも応援スタッフとして参加しました。「MSC ボランティア・サロン」とは、ボランティア活動を通して、社会の一員である **Maker・Seller・Consumer** が交流する「集い」の場というのがコンセプト。田辺三菱製薬が主催し、約 2 か月ごとに開催されるイベントで、今回は第 373 回の公演として、48 年の長い歴史があります。

内容は、2 部構成で、第 1 部 (13:00~14:15) が NPO 地球足もみによる足もみ健康法講演会、第 2 部 (14:30~15:00) がミニコンサートでゴスペルを堪能するという企画となっていました。

講演では即効性の実験や片足立ちを行うなどして、足の重要性を訴えた後に、足もみを実践する時間も設けられました。足もみ実践時には、多くの方々から様々な質問が飛び出し、足もみ健康法に対する関心の高さを示していると感じました。公演は 112 名満席の中、大好評を博し、『MSC ボランティア・サロンだより』にもその様子が掲載されました。



## 「わくドキサマーセミナー」の講座で足もみ実施 新宿支部 古澤裕子(東京都)

平成 28 年 8 月 5 日、新宿区内小学校にて、参加者小学生 10 名、保護者 2 名

地域の小学校での地域協働学校としての取り組みの「子どもたちの豊かな学びの環境づくり」の事業の一環で、夏休み期間に「わくドキサマーセミナー」の講座のひとつとして参加し、開催しました。「足から元気力」・・・足が元気になると頭がよくなる？足がはやくなる？足もみと足ほぐしあそびでこころもからだも元気になる・・・というコンセプトで企画をしました。

足ゆびたいそうで足とゆびをほぐし、足ゆびじゃんけん大会を行い、子どもたちは大盛り上がりでした。そして、足のゆびが強くなると、運動パフォーマンスがあがるから、足を大事にして、いっぱい歩く・いっぱい走って筋肉をつけて、強い足にしよう、足にあったくつをはこう、足もみと足ゆびほぐしを続けることを約束しました。



当協会では、家庭でも簡単に実践できる「NPO 足もみ講座」の実施をしております。

### ◆ 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 28 年 3 月 25 日 ~ 平成 28 年 9 月 1 日			
○ 若石足療 もんでチャイナ	東京都世田谷	馬嶋 信子	3月25日・27日
○ 足もみ楽音にて	北海道旭川市	竹澤 仁美	4月4日
○ J STYLE にて	沖縄県糸満市	矢木 順子	5月2日
○ 若石足療 もんでチャイナ	東京都世田谷	馬嶋 信子	5月2日・20日
○ サルフケアサロン サライにて	東京都東村山	新井 妙子	5月16日
○ 自宅にて開催	岡山県倉敷市	勝部 智子	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	6月23日
○ 美爽光館にて	愛知県岡崎市	酒井 照代	7月20日
○ 新宿の小学校にて	東京都新宿区	古澤 裕子	8月5日
○ J STYLE にて	沖縄県糸満市	矢木 順子	8月12日・15日
○ J STYLE にて	沖縄県糸満市	矢木 順子	8月27日・9/1日

**NPO法人**  
地球足もみ健康法実践普及協会  
東京都世田谷区鎌倉寺1-22-6-3F  
お問合せTEL: 03-5451-0092  
WEB <http://www.npo-ashi.net>

- 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・修了証書・名刺
- 受講費用：4,565円(税別)  
4,930円(税込)

講座の受講をご希望の方、お問合せなど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。

2016年  
第8回

# 「介護予防運動スペシャリスト」 「スポーツインストラクター」養成講習会

資格認定

## W資格取得講習会 最終回、晴れ晴れと4日間の講習修了!

8月18日(木)～21日(日)の4日間、東京・大橋会館を会場にして、主催：NPO 法人地球足もみ健康法実践普及協会、共催：公益財団法人日本スポーツクラブ協会として、「介護予防運動スペシャリスト」への資格取得を目指し、NPO 会員及び若石マスターズ会員 27名の皆さんがW講習会を受講され、修了されました。

期間中、台風の襲来にもかかわらず、北海道から九州まで全国より上京され、滞りなく履修され、次のステップのレポート提出へと進まれました。

受講生のみなさんは、様々な立場で仕事や私生活を抱えられての参加でしたが、ご自身やご家族やお客様のことを想い、多くの感想を頂きました。



### 感想



「受講して本当によかった」、「とても充実した4日間でした」、「毎日の生活習慣への私の意識が変わりました」、「沢山の先生方の講義も受けられ、また相談にもものって頂いたり、アドバイスを頂いたり、やっぱり、ここに来て自分がどれだけ無知でいたかが分かり、沢山の資料を頂いて、これから参考にしていきます」、「今回の講習会に参加して、とても奥深い内容を学ぶ事ができました」、「倒れても折れない骨をつくっておくことの食事や生活習慣などの深い関わりを知ることができました」、「病気についても、きちんと症状を理解したうえで、早めに発見できたり、その後を予測したりするためにも、とても勉強になりました」、「体を動かすこと、乳酸との関係、それが脳へどう関わっているか、深く知ることができました」、「高齢者のケアに対しても、これまで手探りであったが、色々な方向での講義により、自分の中で変わってきました」、「足をもむことばかりを考えてきたので〈筋肉〉のことは全く考えてこなかったなあ…と思いました」、「なるほど!と思うことばかりで4日間の講習会は大変勉強になりました」、「QOLの先にある人生の喜び。まさにその通りだなあ、と思いました」

## NPO法人地球足もみ健康法実践普及協会・平成28年度定時総会のご報告

平成28年6月29日(水) 10:30からNPO 法人地球足もみ健康法実践普及協会 事務局(東京都世田谷区豪徳寺)にて、平成28年度定時総会が開催されました。開会の言葉に続き、峯山博己理事長の挨拶(有井副理事長の代読)、諏訪俊行監事の挨拶に続き、審議事項として、役員を選任、平成27年度の事業報告、及び収支決算が行われました。

そして、報告事項として、平成28年度の事業計画及び収支予算の発表がありました。以上の審議報告事項は、総会出席者及び欠席者の委任状による過半数以上の同意により、決議されましたことをご報告致します。

### 理事

理事長	峯山 博己 (重任)
副理事長	有井 武人 (重任)
副理事長	行本 昌弘 (重任)
理事	峯山 眞弓 (重任)
理事	久保田 聡 (重任)
理事	朱 海嬰 (重任)
理事	柏村 学 (重任)
理事	吉田 潔 (重任)

### 監事

監事	諏訪 俊行 (重任)
----	------------

「時間の経つのが早く感じられる講習会でした」「受講生の私がまず取り組みをしていかないと、このままでは自分が要介護になってしまうのでは…と思うことが多々あり、自分自身の生活の中に取り入れたいものが多く、まず、身をもってやってみたい、やってみようと思い、講師の先生方の話し方、動機付けの素晴らしさを感じました」、「日頃、足もみを通してお客様に接している中で、脳梗塞の後遺症で苦しんでいる方、レビー小体型認知症を発症してしまった方などがいらっしゃいます。ネルソン祥子先生の講義はとても勉強になり、知識がない自分の心のモヤモヤが軽くなりました」、「介護の仕事をしているので、高齢者の方との関わりが、意識が変わりました」、「本講座の先生方のレベルの高さに感動と感謝です」、「今年、自分の地域で介護予防リーダーの講習が始まるので、この講座で習ったことを活かしていけたら最高です」、「仕事で要介護の方に接することもあり、病歴を知って先の見通しを立てながら、運動を取り入れていくことをしなければいけないと感じました。大変刺激を受けました」、「若石健康法を学んだ私は高齢者と接する機会も多く、日々、健康寿命をどうしたら多くの人が伸ばせるようになるか考え続けている人も多いと思います。今回学ばせて頂いた知識や具体的な運動をこれからの活動に必ず役立て、応用していけるようにしたいと思います」、「とても実りの多い学びの期間を過ごせました」

これらの感想は、ほんの一部です。異口同音に受講の感動や感謝が述べられ、長寿・高齢者が一層増える日本国の実情から求められている姿が浮かび、「QOL」から「健康寿命の延伸」のためには何を行うのか、という問いに答える形になっています。個人の身近にある悩みや不安が社会全体に連動していることの現状認識が行われ、目からウロコが落ちる知識の補充と、身近に役立つ実技の指導が行われた講習会でした。(報告：有井武人)



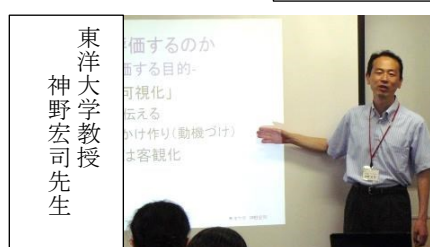
関東学院大学名誉教授  
鈴木秀雄先生



介護老人保健施設  
ネルソン・祥子先生



藤沢市  
保健医療センター  
医師  
稲次潤子先生



東洋大学教授  
神野宏司先生

「価するの  
目的-  
可視化」  
伝える  
かけ作り(動機づけ)  
は客観化



パール湘南  
スポーツクラブ代表  
茅ヶ崎市議  
水本定弘先生

## 深川美楽市「チャリティー足もみテント12th」で熊本・大分応援！

2016年5月22日(日)、深川晴れ～♪初夏を思わせるご機嫌なお天気の中、清澄白河「深川美楽市」が開催。平成28年熊本地震により被災した、熊本・大分応援の「チャリティー足もみテント12th」を出店しました。地震直後より、熊本の足もみ仲間や、九州フットレスキュー若石健康応援団の皆さん、東京の足もみ仲間も、熊本・大分へボランティア活動に行かれています。「私たちの気持ちも『若石バーム』に繋いでお送りしたい！」という仲間が、沖縄・新潟・千葉・神奈川・東京から集まりました。当日の朝には「事前稽古会」を行い、「20分の足もみ」を熱心に稽古しました。

【参加者】 坂大・溝口・小西・寺田・高岡・成瀬・丸田・加納・丹保・呉屋・小池・吉本・吉沢・坂本・船津・米満・平野・倉田・内藤・サム・金澤(敬称略)ボランティア参加者大勢のため、初めてボランティアのキャンセル待ちが発生しました。そんな中で足もみ仲間が応援に来てくださいました。感謝！(報告：金澤南都子)

<b>収入</b>	
施術代 51名×1,000円	
	= 51,000円
会員様の寄付	3,000円
合計	54,000円
<b>支出</b>	
参加費等	11,030円
・支援金：54,000(収入)－11,030(支出)	<b>42,970円</b>
※国際若石メソッドスクールの経由で、熊本・大分応援の支援金に使って頂きました。	