◆ 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 30 年 9 月 1 日 ～ 平成 31 年 2 月 28 日日			
○ 若石足療 もんでチャイナ	東京都世田谷区	荻谷 章子	9 月 21 日
○ 若石足もみ処 かおっちゃん	高知県高知市	片岡 かおり	10 月 14 日
○ 若石足もみ処 かおっちゃん	高知県高知市	片岡 かおり	12 月 13 日
○ 自然療法トータルケア foot Sun	兵庫県尼崎市	山内 千代	2 月 13 日

福祉体験学習としての足もみ健康法

J style 美容矯正院
矢木 順子（沖縄県）

○実施日　2018.10 月 9 日(火)5.6 校時 100 分
場所　糸満市立糸満中学校 体育館
対象　1 学年生徒 152 名 1 学年職員
テーマ　「タッチセラピー講習会」足揉みやマッサージについての関心を深め福祉体験学習へ生かしていく。

★ 実施内容 (パワーポイント使用講習)
マッサージ（セラピー）の効果について
高齢者、高齢化社会、シニアの特徴
実技ハンド・フットケア、八福踏板体験と足

○実施日 2018 .12 月 21 日（金）
1校時～4校時
場所 県立真和志高校 みらい福祉科実習室
対象 みらい福祉科2年次 39 名 職員
テーマ 『生活支援技術』介護福祉士を目指す生徒の方へ実技体験講習

★ 実施内容
フット 椅子・ギャジベッド使用 →反射区療法
（若石バーム・八角踏板・反射区表）
ハンドケア フェイシャル セルフケアなど

今後も若石健康法の普及活動を実施します。
美容業が主体のためシニアケア、ビューティーケア、それぞれの特徴を踏まえた私なりの活動スタイルですが、今後も出会った方に足揉みの興味喚起と学んで頂けるよう実践していきます。
現在の居住地 糸満市は高齢者の多い地域ということもあり要介護予防運動の一つに足もみ健康法中心の福祉活動、他エステサロン業務に加え訪問ケアが行えるシニアケアセラピストとしての育成活動も開始しています。
2016 糸満市の市民活動補助金団体募集に応募「いつでも誰でもどこでもできるかんたん足もみ健康法」をテーマに採択され 1 年間ボランティア活動をしました。その流れを受けて、現在の活動は美容矯正院エステサロン Ｊstyle、沖縄県エステティック・スパ協同組合、福祉事業所ワークサポートひかりとなっております。
○ 活動場所:福祉施設、保育園、児童施設、子供フェスティバル、当サロン
団体名 ： 足から健康アンヨちゃん
団体スタッフ ：NPO 地球足もみ健康法を学んだ方
その後、市総合運動施設にて開講された運動推進講座 3 カ月期間『足から健康・足もみ講座』を実施しました。受講生の中から NPO 足もみ講座 5 名、内 1 名初級プロコースの受講がありました。

NPO法人地球足もみ健康法実践普及協会 URL http://www.npo-ashi.net
NPO ASHIMOMI NEWS 2019年 春季号

NPO 足もみニュース

2019年3月1日
第 53 号

第53回 青梅マラソン！足もみボランティア実施！

NPO地球足もみ西多摩支部
長谷川はるみ（東京都）

2019 年2月 17 日（日）施術者は午前中 13 名、午後 12 名で、100 人以上の方と足もみ交流ができました。リピーターの方もいて常連さんはマラソン前に足もみ、マラソン後に足もみにいらっしゃっていました。無料でプロの施術が受けられて、アタシもいつかランナーでエントリーして、走ったあとに足もみしてもらいたいな♪

施術者以外にも 10 名ほどの応援隊のみなさんが、設営、食事、呼び込み、送迎などご協力いただき今回も本当に気持ちよく活動が

場所を提供してくださった家主のご家族や近隣の方、スタッフの方に心から感謝申し上げます。本当にありがとうございました。２月の開催なので、体調を崩されてお越しになれなかった方もいらっしゃいます。またお仕事やご都合で今回は不参加となりお返事くださったみなさんも、一緒に考えてくださりありがとうございました。
天候に左右されてしまいますが、また来年もどうぞよろしくお願いいたします！

受け継がれていく重症心身障害児(者)に対する取り組み！

静岡県富士市にある重症心身障害児（者）の施設「でらーと」様で当会の西野厚子さんが取り組んでこられた活動は、静岡県に在住の三宮波恵さん、石井由紀恵さん、土屋利枝子さんに受け継がれています。
西野厚子さんがまとめた冊子と施術の様子を納めたＤＶＤを映像制作プロダクションマザーバードさんが販売されています。
詳細は、「社会福祉法人インクルふじ」様の公式ＷＥＢをご覧ください。

※ 三宮波恵さんの活動レポートが「2018 年記念誌」で紹介されています。

NPO法人 地球足もみ健康法実践普及協会
本部所在地：東京都世田谷区豪徳寺1-22-6-3F　お問合せTEL：03-5451-0092
協会ホームページ　http://www.npo-ashi.net

特別養護老人施設・フレンズホームで足もみ　渡邊一代（千葉県）

10月28日(日)、東京・三軒茶屋の特別養護老人ホームでの足もみに行って来ました。毎年このイベントで足もみを楽しみにされている方や、初めての方、英国式リフレクソロジーを施術されていたけど、台湾式はまた違って効くから好きと専門的な話をしながら施術を受けてくださった方。

色々なかたとのおしゃべりできて心がいきいきと動きました。20分ジャストに揉むのも結構上手くいきました。呼び込みや、予約とりも文化祭みたいで楽しかったです。そして、はじめましてのお仲間とお茶して、足もみトークで盛り上がり、FaceBookで繋がってという時間も嬉しかったです。はじめましての方々でしたがその方から出てくる若石のお知り合いのお名前をきくと、私もFBで繋がらせていただいている方も多く、話についていけたのには驚きました。若石のつながりはすごいなぁと思いました！

参加されたのは、三苫憲司さん、土橋宏行さん、大山奈美さん、奥田芳美さんでした。

第15回岡谷ふれあい&ボランティア祭りに参加して　NPO地球足もみ 岡谷支部 八幡 重則（長野県）

岡谷市障害者福祉推進実行委員会/岡谷ボランティア連絡協議会/社会福祉協議会/主催の第15回ふれあい&ボランティア祭りが本年も10月13日(土曜)岡谷市社会福祉関係の総合施設である諏訪湖ハイツにて盛大に開催された。子供から高齢者まで多くの方々が毎年会場を訪れ、参加団体の出店やステージ発表を楽しみ、交流を深めている。そんな中に私達、NPO法人、地球足揉み健康法実践普及協会岡谷支部として登録もして有り、社会福祉協議会にも拘りを持つ関係上、振り返れば、もう何年もこのボランティアとして施術を提供させて頂いている。中には展示物や他の事には目もくれず、足揉みだけを目的に会場に見える方々の存在を今年初めて知る事も出来た。

足揉みの効果を自身で確認して頂く手法として、片足の施術が終わった時点で、まだ施術前の足と、施術後の足を同じ高さの空中に水平に持ち上げて頂き、両足を均等に上下に動かす方法で、施術後の足の軽さをしっかり確認して頂ける良い方法でもある。

今年の若石ボランティア活動にご参加頂いたメンバーの皆さんは植松さん、上條里子さん、両角さん、八幡の4人で施術を担当させて頂いた。

足揉みに見えた女性のお客様で写真撮影のセミプロである宮沢さんを存じ上げていたので、プロ目線で撮影されたスナップ写真を添付させて頂きます。

足もみボランティアに対し岩沼市から感謝状　河北新報の記事より 2018年11月25日版

仮設に通いコーヒー提供
佐藤さんらに
岩沼市感謝状

岩沼市は24日、東日本大震災後に東京都中野区からキャンピングカーで通い、被災した人たちにコーヒーを無償で提供し続けた保険代理業佐藤和男さん(66)に感謝状を贈った。

被災した玉浦地区の集団移転先、玉浦西地区で贈呈式があり、菊地啓夫市長が手渡した。佐藤さんは「一家が流されても、岩沼の皆さんは心を流されていなかった。今や私の第二の古里だ」と話した。

喫茶店経営の経験がある佐藤さんは2011年4月、岩沼市の仮設住宅近くでカフェを開いた。

市は同様に、足もみボランティアを続ける白石市の加藤幸次さん(70)にも感謝状を渡した。玉浦西地区の仮設住民も2人に花束などを贈った。

菊地市長（中央）を挟み、撮影する佐藤さん（右）と加藤さん

28日（水）
県民ロビーコンサート（12時15分、県庁）
30日（金）

自らも被災者でありながら、足もみボランティアを現在も継続されている宮城県白石市の加藤幸次さんに宮城県岩沼市から感謝状が贈られました。ご本人の思いが、「2018年度版 記念誌」に紹介されています。是非ご一読を。　※ 本通信編集局より

約6年の津波被災地足もみボランティアまとめ　釼吉 崇史（千葉県）

100世帯以上の仮設集落が1桁になるまで、足もみをした時の経験と対策をまとめます。

震災後すぐは災害の話をしたがりませんが、月日がたつと自分の体験を話したい人が増えます。それを聞くだけでボランティアになります。毎年地元の特産品人数分を送る人や団体がいます。みんながほしがるわけではないので余ります。余ったものを毎年もらいます。イベントの参加者や必要数にあわせることが大事です。食べ物は特に注意。

あてもなく現地に行く人がいます。そういう場合、人を探して「人が集まる場所はどこですか」と聞いて、そこに行きます。そうすれば、支援物資を受け取ってもらえたり、片付けなどの作業ができたりします。支援物資を道に置いていなくなるのは、最低です。

災害何周年特集を各メディアが流します。現地の人には思い出して、つらい時期です。その前後にボランティアをする人は黙って聞くのがいい。意見を言うと嫌われます。私は震災当日工場の爆風で飛ばされた話をして、すりかえます。液状化の話でもいい。どうしても答えないといけないときの対策です。

私は一つの場所に通っていたので、現地の人との交流が多かった。いつも走り回っている女の子にお菓子をあげました。お礼に「先生どうぞ」と、アンパンマンのジュースをもらいました。仮設住宅に住んでいる人が、電車を貸しきるイベントを開催しました。私はなぜか招待されて、乾杯のおんどをまかされました。心の交流が一番のボランティアです。時間をかけて、信頼関係を築くことが大切です。

何回も通っていると、初めての人には話さないようなことも聞きます。特殊な経験なので、答えにくいものが多いですが、聞くことも仕事です。

いろいろなところでたくさん足もみをすると、自己満足は高い。ひとつのところで継続するほうが、本当の人助けができます。不眠症のツボががちがちな人がほとんどなので、それをほぐすのが足もみの出番です。