

◆ 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31年3月1日～令和1年8月20日			
○ 弘前駅前公共施設ヒロロスクエア	青森県弘前市	稲垣 康子	3月～9月
○ ご依頼者のご自宅で実施	高知県四万十市	竹葉 真由美	6月 29日
○ ご依頼者のご自宅で実施	高知県四万十市	竹葉 真由美	7月 5日
○ 札幌市すみかわ地区センター	北海道札幌市	川辺 きよみ	6月～7月
○ 自然療法トータルケア	兵庫県尼崎市	山内 千代	7月 20日
○ 自然療法トータルケア	兵庫県尼崎市	山内 千代	7月 22日

全国各地で様々な形態で足もみ健康法を普及が推進されています。最近では、受講を希望する方のニーズや目的に合わせて講座を実施される方が増えています。



札幌市すみかわ地区センター『足もみ健康法講座』

若石(足もみ)健康法講座
～足もみ健康法で夏バテ対策！～

誰もがもっている自然治癒力を引き出す。健康・安全・効果性のある足もみの方法を、夏バテ対策に重点をおいて楽しく学びます

1. 講座日時・内容 (全5回)	1 講座 6/22(土) 足もみの基本 足と体の関係 安全な足もみの方法 2 講座 6/29(土) 夏バテ対策の足もみ (免疫力を高める) 3 講座 7/6(土) 夏に増える内臓や各部位 を元気にする足もみ 4 講座 7/13(土) 肩・腰など筋肉疲労に効果のある 足もみ 5 講座 7/20(土) 総復習
2. 時間 10時00分～12時00分	3. 受講料 3,500円 (教材費別途 1,080円)
4. 定員 先着20名	5. 場所 札幌市すみかわ地区センター
6. 受付期間 6月23日(日)より 9時～21時まで受付又は電話にて受付	7. 講師 川辺 きよみ 氏

札幌市すみかわ地区センター
札幌市南區川4条1丁目4番10号 TEL 011-830-3035

北海道札幌市で足もみ健康法の普及をされている川辺きよみさんは、季節性に着眼して、「夏バテ対策」に重点をおいて楽しく学べる足もみ講座を開催されました。



青森県弘前市駅前公共施設ヒロロスクエア『誰でも簡単にできる足もみ健康教室』

青森県弘前市でNPOの活動をされている若石リフレクソロジーあしこの稲垣康子さんが、弘前駅前公共施設ヒロロスクエアで「誰でも簡単にできる足もみ教室」を実施されています。各回のテーマを設定したり、「男性限定」など目的やターゲットを絞ったりして工夫されているところが、初めての方にはわかりやすく良いですね。

誰でも簡単にできる足もみ健康教室 2019年春 **参加者募集！**

健康講座等でよく紹介されている足もみ健康法ですが、本をただ読んで足もみポイントや強さがよく分からなくて困っているという方も多くいます。本教室は若石健康法の足もみを基本に組み方を指導します。興味のある方だけの参加もできます。お気軽にご参加ください。

① 花粉対策編	2019年 3月27日(水) 14:10～15:40 ヒロロ3F 多世代交流室D
② 首こり編	2019年 4月17日(水) 14:10～15:40 ヒロロ3F 多世代交流室D
③ 疲れ目編	2019年 5月15日(水) 14:10～15:40 ヒロロ3F 多世代交流室D
④ 腰痛編	2019年 5月29日(水) 14:10～15:40 ヒロロ3F 多世代交流室D
⑤ 妊活応援編	2019年 6月12日(水) 14:10～15:40 ヒロロ3F 多世代交流室D (二回一組の参加が必要です)

■各編 定員5名 ■参加費 各500円
■持ち物 フェスタオル 1枚 (足もみ棒はお貸しします)

【お問合せ】
NPO地球足もみ健康法実践普及協会 稲垣康子 090-8019-2818
acicosmile@gmail.com
あしっこ 足もみ健康教室 で検索

男性限定 誰でも簡単にできる足もみ健康教室 2019年夏 **参加者募集！**

最近、足もみ健康法としてリフレクソロジーが紹介されるようになりましたが、女性を対象としたようなイメージが強く感じている男性の方にとっては体験するきっかけがなくて困っているのではないのでしょうか。そこで、今回の教室開催は男性の力が発揮できるような「男性限定」としました。本教室は「若石健康法」の足もみを基本に、接むポイントや強さを指導します。場所、自身の体調を踏まえる機会にしてみてください。興味のある方だけの参加もできます。お気軽にご参加ください。

① 胃腸強化編	2019年 7月19日(金) 19:10～20:40 ヒロロ3F 多世代交流室B
② 腰痛編	2019年 8月23日(金) 19:10～20:40 ヒロロ3F 多世代交流室B
③ 疲労回復編	2019年 9月20日(金) 19:10～20:40 ヒロロ3F 多世代交流室B

■各編 定員5名 ■参加費 各500円
■持ち物 フェスタオル 1枚 (足もみ棒はお貸しします)

【お問合せ・お申込み】
NPO地球足もみ健康法実践普及協会 稲垣康子 0172-88-8453
acicosmile@gmail.com
あしっこ 男性限定 足もみ健康教室 で検索

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8月20日
第54号



復興大臣から感謝状の授与

足もみ処 びーそっく

加藤幸次 (宮城県)

過日、宮城県で活動していらっしゃる加藤幸次さんから、素晴らしい報告を頂きましたので、紹介させていただきます。詳細は、今年の記念誌にご寄稿下さるといことなので、概略をご紹介します。



七夕まつりの準備で慌ただしい仙台で7月23日(火)小雨降りしき中、復興庁・渡辺博道大臣から感謝状を授与されました。

あの忌まわしい東日本大震災発生直後から足もみ・点穴のボランティア活動を継続して8年4ヶ月経ちました。

その様子が国の機関トップに届いたのでしょう。末端の組織から上の組織に届くまでに、いろいろな方の応援・支援・ご尽力があったであろうことに、心から感謝致します。



第105回 東京医療衛生用品フェアに出展 NPO 地球足もみ桶川支部

8月22日(木)、23日(金)に東京都の浅草にある東京都立産業貿易センター5階で実施された「第105回東京医療衛生用品フェア」に足もみボランティアブースを桶川支部の赤尾典子さんの主催で出展しました。このフェアは年2回、2月と8月に日本の医療・衛生用品の間屋やメーカーが秋冬もの、春夏ものの展示会兼商談をするイベントです。足もみは、今年で9年目となり、毎年楽しみにしている方もおられます。

特別養護老人ホーム フレンズホーム 足もみボランティア募集中！

東京都世田谷区の三軒茶屋駅の近くにある特別養護老人ホームのバザー「フレンズ祭り」に足もみブースを出展します。足もみボランティアを募集しております。関心のある方は、NPO事務局の柏村までご連絡ください。

日時：10月27日(日) 10:30～14:00
場所：特別養護老人ホームフレンズホーム (東京都世田谷区下馬 2-21-11)



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>

自然食カフェレストランで足もみ実施

からだと心を整える naturila
鈴木けい子（千葉県）

千葉県の房総半島東側のいずみ市にあるブランズフィールドさんは、「昔ながらの知恵をヒントに食を中心とした心地よい暮らしを提案する」というコンセプトで、自然食の提供をしたり、自然の素材を使った洋品や日用品の販売や作り方を指導されています。そのブランズフィールドさんが主催される夏祭りが7月27日（土）に実施されました。



ブランズフィールドさんのWEBより

7/27 千葉県いすみ市のブラウズフィールドの夏祭りで出店させていただきました。
「台風がくる？」そんな中で迎えた当日。なんと！爽やかな晴天と心地よい風の中、たくさんのお客様とご縁をいただくことができました。ブラウズフィールドは、私にとってただそこにいるだけで気持ちがゆっくりと広がるような素晴らしい場所。その場所で風を感じて自然の音に耳を澄ませながら施術を受けていただけること、私自身もそれを感じながらお客様にふれさせていただけること、「こんな時間があるのだなぁ」と、その瞬間にいられることにありがたい気持ちがいっぱいで、しあわせな1日を過ごさせていただきました。
ご利用いただきましたみなさま、気にとめてくださったみなさまお一人お一人に感謝の気持ちで今、書いています。
ご縁をいただきましてありがとうございました。

naturila はこうして少しずつ歩んでまいります。
今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

最後にブラウズフィールドのみなさま
当日ご一緒させていただいたみなさま
ほんとうにありがとうございました。



アースデイ岡山 in 真備美しい森～ひと・自然・いのり～

おうちサロンmimoza
小山 由紀（岡山県）

福山で若石健康法のプロ講座を再聴講に行き、午前中で切り上げて、トンボ返りで、真備に向かい、アースデイ岡山 in 真備美しい森～ひと・自然・いのり～の出店をさせて頂きました。あれから、1年。私にとっても、強烈に残る思い出です。1年前の今日、私達はプロ講座を受けていました。あの、何とも思えぬ葛藤の中での授業。ここからどうやって帰ればいいのか、帰った時には、家が流されているかもしれない。そんな思いで会場に居たあの時。あれが、あの日々がなければ、今の私は居ない。やると決めて挑んだ、足もみのプロ講座。

あっという間で、つい昨日のように思い出される。やっと、1年。私にも出来ること、居場所を見付ける事が出来ました。多くの方に、足もみの素晴らしさをお伝えしたい。改めて、思っています。こんな日に、イベント出店させて頂けたこと、幸せに思います。



深川美楽市「足もみテント」-呉若石神父の教会に寄付

若石足療 足から元気
シャムロック堂
金澤 南都子（東京都）

深川美楽市「チャリティー足もみテント」おかげさまで、無事に終わりました。ご来場
の皆さま出店のお仲間の皆さま、主催の皆さま、親愛なる足もみファイト！オー！の皆さま♪どうもありがとうございました。

毎回、本番前の事前稽古から始まります。私はこの事前稽古会の時間も大好きです。手技の悩みを共有し、たくさん一緒に学びます。そして、共に荷物を持ち合い、美楽市現場に向かうのです。心強くなる瞬間。下町を歩きながら、近況報告をしたりして、現場に着くと早速搬入作業。こんな日の私は主語無しで、「あれやれ、これやれ」なのですが、ありがたいことにあっという間に「足もみテント」が完成し、円陣を組み、美楽市の出店のお店、



商店街の「いちかく」さんのお弁当でおなかを満たし、「いざ！足愛をさけぶぞ！」になるのです。

今回はなんと52名のお客様の足をもむことができました！最後は感想をシェアしあって、ビールと焼き鳥で乾杯です。この瞬間がうれしい。

今回の寄付金は「台湾の足もみの父」と呼ばれる 私たち若石健康法の基礎を築き上げた「呉若石神父」の足もみ普及活動へお送りすることができ、呉若石神父からもメッセージを頂きました。

Thank you so much, dear Natsuko. It really comforts us with the compassion you've got. Blessed. Fr. Josef Eugster.



北九州・平尾台トレイルランニングレース

フットレスキュー若石健康応援団
石田 正美（福岡県）

北九州 平尾台トレイルランニングレース！

お天気に恵まれ、ランナーさんには 過酷なトレイルになったかもしれませんが、疲労回復の足揉みを18名の仲間達と 活動が出来た事、感謝します。
今回は、176名の方に 来ていただきました。
今年で10回目！40キロ、17キロの 山道を駆け巡り、景色を楽しみながら 完走するランナーさんには 脱帽です！お疲れ様でした。

また 来年 平尾台で実施します。



▲ ボランティア活動が終わって記念撮影