

◆ 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
● 令和2年9月1日～令和3年3月1日			
○ 自然療法トータルケア foot Sun	兵庫県尼崎市	山内 千代	9月2日
○ 自然療法トータルケア foot Sun	兵庫県尼崎市	山内 千代	12月9日

若石足もみ&トータルボディセッション
【クリアリングサロン rakua】施術&スクール
中野 美由紀(岡山県)



熱中してあっという間に時間が過ぎた、セルフケア講座でした。写真撮り忘れるくらい集中しました。だいたい1時間ずつ2回に分けてお伝えしました。なるべく簡単に短時間だけでも全ての反射区に触れるように…お客様が毎日揉めるように簡単セルフケアをお伝え自分で揉める。それが一番早い改善方法です。講座実施中は、サロンの中が若石バームの良い香りで包まれています。身体の仕組みや足もみの効果など…色々な話しをしながらの楽しい時間でした！
【令和2年10月】

新所沢カルチャー
足つぼ健康法講座風景

新所沢カルチャーセンター・足つぼ健康法講座！
黒瀬 礼子(埼玉県)

全身の血液循環を促進する足もみ講座では、足全体をもむ方法をお伝えしています。ご家庭で足もみを実践する時の工夫や足をもむタイミングなど、生活に上手に取り入れる方法を一緒に考えていきます。「どんな健康法も毎日続けることで体調の変化を感じられるもの。続けることが一番難しい」というのが生徒さんからの率直な感想でした。講座では皆さんが健康で心地よく日々を過ごせるよう、毎月テーマを変えて楽しく足もみをお伝えしています。コロナの影響もあり、広いお教室で少人数で開催しています。



自治体様から足つぼ健康法講座の依頼！
若石サロン&スクール
リラクゼーション YOU
小岩 裕子(宮城県)

自治体様向けの講座の新たなご依頼をいただきました。ありがたいことです。開催は夏なので、少しコロナも下火になってきてくれていると良いなあ



と願いつつ。お話をするのは大好きなので、喜んで承りました。実例を交えて、参加型の講座を毎回やっています。『足から健康に』。毎回そのような題目でお話させていただいています。足を甘くみてはいけません。足には、64箇所の臓器、器官が投影されています。

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 2021年 春季号
足もみニュース
第 57号
令和3年3月1日

スポーツ庁健康スポーツ課 11月13日付文書
「新型コロナウイルス感染症 スポーツ・運動の留意点と、運動事例について」

文書より抜粋
新型コロナウイルスの感染を心配する声は続いておりますが、活動自粛による二次被害も懸念されています。そこで、感染予防対策をしっかりと行た上で、健康二次被害を防ぐためにも下記の資料を作成しました。

- 1) ターゲット別運動・スポーツ啓発リーフレット
 - ① お子様を持つ御家族
 - ② 高齢者
 - ③ テレワークで在宅時間が増えた方
- 2) スポーツを通じた高齢者向け健康二次被害予防ガイドライン
 - ① 概要リーフレット
 - ② ガイドライン本体

詳細につきましては、スポーツ庁の下記のホームページをご覧ください。
https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop05/jsa_00010.htm

- ① お子様を持つ御家族
- ② 高齢者
- ③ テレワークで在宅時間が
増えた方

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 FAX : 03-5451-5612

ずっと延期になっていた「笠岡手しごとまつり」に出展

若石 足もみライフ
遠藤 裕子 (岡山県)

ずっと延期になっておりました第10回【笠岡手しごとまつり】が9月27日(日)が10時半～16時にやっと開催出来る様になりました。若石足もみライフは、足もみ&首、肩ほぐしで出展させていただきました。

エステ、癒し、飲食、ものづくり、皆さんで楽しめるブースがいっぱいでした。

各ブース、マスク着用、消毒など、コロナ対策も万全。ドーム型で屋根はあり風通しの良い場所での開催でした。



2年前の足もみイベントが結んだご縁

若石リフレサロン ぐるり
渡邊 一代 (千葉県)

今は土曜日に予約いただいたときのみマイペースに営業している「自宅足もみサロン kururi」ですが、2年前はイベント出展や講座活動に力を注いで、参加者の皆様にも足もみの力をお伝えしていました。

その頃に高齢者介護施設でのイベントで私の20分施術を受けてくださった方が先日自宅サロンにきてくださいました。ご家庭のこと諸々の事情で2年経ってしまったのですが、blogは読んでくださり、いつか落ち着いたら施術を受けたいなと想っていただきましたそうです。なんて嬉しい有り難いことでしょう。私の活動、言葉が心に残り、「また会いたい。また若石の施術を受けたい」と思っていただけでいいなんて、続けていてよかったと日々の疲れが吹っ飛ばす瞬間です。

茅ヶ崎のカフェで今年初の足もみイベント

若石リフレクソロジー&スクール めくもり
長谷川 紀子 (神奈川県)

茅ヶ崎カフェ Cafe Cure (キュアー) さんで今年初のリフレイベントを開催致しました。毎月ご予約くださる方、初のご参加の方々に満員御礼ありがとうございます。

密にならないよう貸切のご配慮有難いです。体調を崩しやすい寒い季節に加え、コロナやインフルエンザ対策にもなる、免疫カアップにお役立て出来たら幸いです。



杖と歩行器なしで歩けるようになりました！

からだと心をもみほぐす CURE
津野 有紀 (高知県)



週に1回、約4ヵ月、95才のお年寄りが、杖も歩行器もなしで歩けるようになった感動を伝えたいとご本人とご家族からご連絡をいただきました。足もみって人を幸せに出来るものだから改めて実感しました。足をもんでいてよかったなとつくづく思いました。

沖縄で大城友里恵さんが、親子の足もみや子供の足もみの啓蒙・普及活動を頑張っておられますので、フェイスブックで紹介されていた記事を転載させていただきました。

【happy 親子足もみ】で親子足もみをアピール！

若石リフレ 風と太陽
大城 友里恵 (沖縄県)

足もみマッサージしたことありますか？ 足裏には体の臓器に対応するツボ（反射区）があって、そこを刺激することで体の調子を整える効果があると言われてます。そして足もみは、実は小さいお子さんにもできるんですよ。なんてたって、器具やお薬を使わない、簡単で手軽な健康法だから♪ かわいい我が子がいつも元気で過ごしていたら、親としてこんなに嬉しいことはないですよ♡

お子さんの体調管理の一つとして、不調予防に足もみを取り入れてみませんか？ 楽しく親子で足もみをしてたっぷりスキンシップをした後に、美味しいランチで心も体もホクホク♡しましょ♪

ご予約お待ちしております。

- 2020.10/29(木) 11:00～
- 内容
11:00～12:00 親子足もみ
12:00～13:30 おしゃべりランチタイム
※時間は目安です。ご了承ください。

- 参加費: 000円(テキスト、ランチ代含む)
- 定員6組(お子さん不在、ママのみでの参加もOKです)
- 場所: ママカフェ LOKAHI(沖縄市松本 2-21-25)
- 持ち物/準備するもの ・バスタオル ・ご自身とお子さんの飲み物 (できればお水、白湯) ・膝下まであげられる服装でお越しください (ゆったりしたものであれば◎ お子さんのお洋服はなんでも◎)

ベビーマッサージ × リフレクソロジー = 最高の癒しタイム

先日、コラボ講座ベビマ×リフレクソロジーがありました！ベビマでは服を脱がずにできる頭とお顔のマッサージ。

そして私は足のマッサージを担当。ベビちゃんたちに癒される時間となりました。が・・・私としては、ママたちの我が子へ向ける眼差しと笑顔が本当に優しくステキで眩しくてキラキラして目が離せず！

もう夢中で写真撮りまくりました。

これこそが親子のマッサージ、ふれあいの醍醐味ですよ。不定期となりますが、また次回コラボ開催予定です！

ぜひチェックしてくださいね！参加されたママたち♡ベビちゃん♡最高のひとときをありがとうございました。

