

「冷え性対策」で足もみ講座

若石サロン&スクール シードプラス
竹田 昌代（愛知県）

今日（1月23日）はレンタルスタジオ Y's room さんで若石セルフ足もみ講座！

ご参加くださったみなさん、ありがとうございました♡

今回のテーマは「冷え対策」で対応反射区と基本ゾーンは反射区をしっかりと捉えて足もみ。

それ以外は簡単操作で全体的に愛心棒を使ってもんでいただきました。若石ローラーやせんねん灸体験も実施しました。ハ福踏板は、みなさん痛みながらも楽しんでいただけて良かったです。簡単操作法の紙を見ながら足もみでセルフケアをしていただけると嬉しいです！

来月はリクエストをいただいたのでオンラインでセルフ足もみ講座を開催します。テーマは「胃腸の調子を整える」です。



あおぞら市のイベントで足もみ体験会

楽成体（らくなりたい）
田岸 正光（大阪府）

地元の財団法人さんが、運営しているフリースペースを利用した事を切っ掛けに当財団さんの主催イベントに出店依頼を受けて以来、10年ほど出店をさせて頂いています。足もみ体験をして頂く事で、足もみの良さや役割を知って頂く切っ掛け作りとしてイベントに参加をしております。また、出店がご縁となり、地元で行われるイベント出店や他業種さんとの交流、新規のお客様と繋がる切っ掛けになっています。



◆ NPO 足もみ講座の主な活動リスト

実施場所、又は実施者	開催地区	主催者	講座終了日
自然療法トータルケア foot Sun	兵庫県尼崎市	山内 千代	9月8日
NPO 地球足もみ協会本部	東京都世田谷区	寺門 智子	2月4日

NPO足もみ入門講座

全6時間で家庭でも簡単にできる足もみ入門講座です。
受講費用：5,000円（税込）テキスト料金込み
修了者には、NPOの協会から「修了書」が授与されます。



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 FAX：03-5451-5612

NPO 法人 地球足もみ健康法実践普及協会 URL：http://npo-ashi.net
NPO ASHIMOMI NEWS 2022年 春季号



足もみニュース



第59号
令和4年4月1日

足もみ健康法の全国普及を使命として活躍 NPO 法人地球足もみ健康法実践普及協会・峯山博己会長逝去のお知らせ

平成15年（2003）の設立以来、弊会の会長を務め、足もみ健康法の全国普及に粉骨砕身の努力をして参りました峯山博己が、昨年10月6日に他界致しました。故人は、昭和60年代（1980年代）に台湾の足もみ健康法である若石健康法を日本に導入し、多くの指導者を育成するとともに、平成15年（2003）に弊会が設立されるにあたっては、会長職に付き、公益活動にも積極的に精力を注いでまいりました。故人の意向にご賛同いただき、足もみ健康法の普及にご尽力いただきました皆様に改めて感謝申し上げます。なお、令和4年1月よりNPO足もみ講座の修了証書は、理事・峯山真弓の名義で発行させていただきます。



▲赤坂でボランティア足もみ（2004年/東京）



▲2006年若石世界大会に参加（2006年/札幌）



▲健康日本21の活動にも参加（2004年/千葉）



▲健康講座の開催（2004年/秋田）

足もみは地球みんなの宝物、学ぼう！習おう！伝えよう！子どもたちにも足もみを。

千葉県身体障害者福祉協会主催の足もみ講座

国際若石 気根足もみ
外口 徳美致（千葉県）

12月 身体障害者福祉協会主催の講演が始まりました12月と1月で計4回です。

題名は、「足揉みで免疫カアップ！足揉みの必要性」と実際に揉んでもらいながら内容説明、後半はエネルギー療法の話と盛りだくさん。あっという間の1時間でした。

第一声ものまねで「私生まれも育ちも千葉県旭市です。木の桶で産湯につかり、性は男、名はケンじい、人呼んで足揉みのケンと発します」から始まりました。

1月 今日は千葉県身体障害者福祉協会に頼まれて足揉みとエネルギー療法の講演 去年12月と1月、計4回の最後の講演でした。

足揉みは10名の有名人のものまね入り 足揉み前後比較では首の回り、腕の拳がりを体験しながら簡単足もみを一通り体験してもらいました。

エネルギー療法では 三角パワーや考え方で感情が変わり体に大きな影響を与えることも体験してもらいました

相談員だけでなく 聴覚障害者と視覚障害者も会場にはいましたので スライドは使わないでくれと言われ、それなりの準備に苦労しましたが無事終了しました。

- 12/8(水) 山武市蓮沼スポーツプラザ
- 12/14(火) 御宿町公民館
- 12/21(火) さわやか千葉県民プラザ
- 1/19(水) 千葉県美浜区役所



座間市介護保険課「家族介護教室」で足もみ

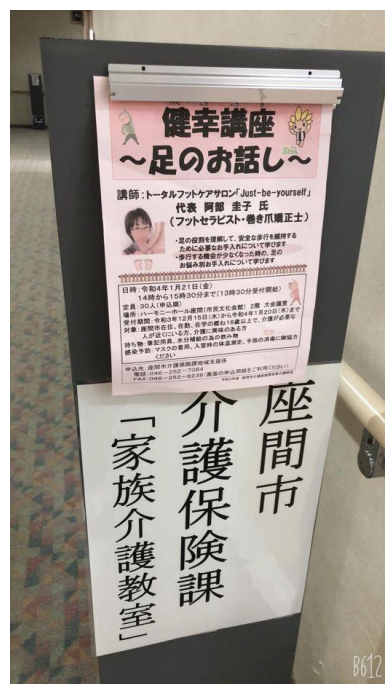
トータルフットケアサロン Just - be - yourself
阿部 圭子（神奈川県）

令和4年1月21日（金）座間市介護保険課様からのご依頼として、約1年振りの講座開催となりました。

コロナの関係でタイトなタイムスケジュール…お伝えしたいことがたくさんあって、また少し早口になってしまったかも！

終了後、前回もご参加の方が【めちゃくちゃ面白かった！】と伝えに来てくださり、とても嬉しかったです。足や身体についての啓蒙活動はずっと続けたい！！

来年度もご縁がありますように♡



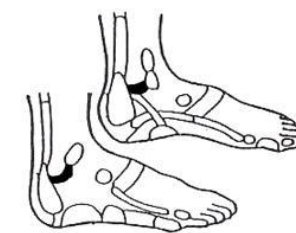
第4回 足もみ会・股関節の反射区ってどこ？

リフレルーム Jasmine
内藤 千柏留（神奈川県）

1月10日、三連休の中日、4回目の足もみ会が無事開催されました！今回は参加者多数のため、また午前開催希望が多かったため、場所をお借りしての開催となりました。緑豊かな公園もほど近く、とてもどかな良いところでした。

股関節の反射区を出して…。ここを点圧でしっかりと刺激します。このようにくるぶしが隠れ気味の人はなかなかの痛みです。その後、流すように揉んでいきます。終会の際には、何度も刺激されたおかげ？でくるぶしが出てくる人も！ここへの刺激は次回までの宿題としました！受講者の皆様からも素晴らしい感想をいただきましたのでご紹介します。

- ・足もみをしあえて楽しかったです。
- ・足もスッキリしてとても快適です。
- ・今夜はぐっすり眠れそうです。
- ・有意義な時間をありがとうございました。
- ・一緒に足もみするととても楽しいです。
- ・凄く勉強になりました！
- ・足もみをしてもらったので、足は軽いし体はポカポカしています。
- ・本日もたくさん良いことを教えていただき感謝しています。
- ・参加者の皆さんから学びがありました。回を重ねるごとに楽しくなっています！



ほんとうに嬉しいです！4回目が無事に開催できてホッとしています。これから月に一回集まって、賑やかに免疫力も技術力もアップしていけたらな、と思います。

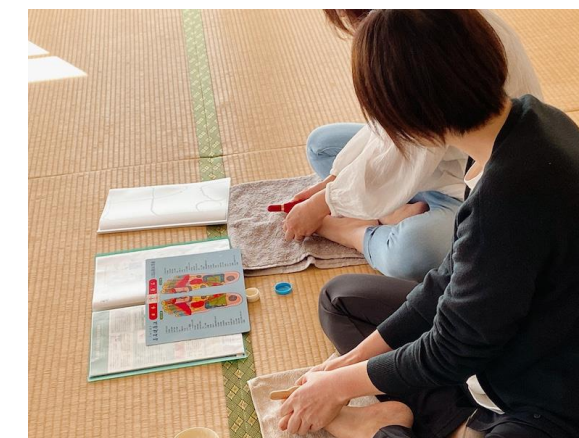
2月には、足もみは好きだけど他人の足は揉めない、でも揉めるようにになりたい。そんな方向けに「カンタン！対人施術講座」を開催します。

東西で足の大切さを伝える

台湾式若石リフレクソロジーサロン&スクール soliel
廣瀬博子（大阪府/東京都）

10/23は、地元国立市で初イベントでした。

最初は簡単セルフ若石リフレクソロジー講座。受講者の皆さんは、飲み込みが早いのですぐに愛心棒の使い方を習得。その後、リフレクソロジー施術 大切な人たちにリフレクソロジーを出来て幸せな1日でした。私が頑張っている若石リフレクソロジーの良さも伝えることが出来て本当に貴重な時間でした。私の学んだことで大切な人が笑顔になる喜びをしみじみ感じました。



▲ 大阪吹田市を拠点に地元の東京国立でも活躍中！