

自分の足を大事にしたい講座「足カツ」の日 メディカルヨガと若石足もみ emi 梅谷 恵美（福岡県）

2023年3月から宗像ユリックスにて「月イチ足活」（毎月第一水曜日）をしています。

偶数月は愛心棒を使いテーマごとに自分の足をほぐしていきます。

奇数月は踏み板を使い自分で踏んで足をほぐしていきます。

毎月ほぼ満席をいただく人気講座となっていますので早めのご予約をオススメしています。



絵本朗読と足もみのコラボで開催で相乗効果

出張・若石足もみ宝塚 Chika
東 凡一（兵庫県）

10/25 足もみミニミニ講座

【みんなのおうち×グリーンアナベル】に講師として呼んでいただきました。参加者のみなさんにワイワイ盛り上げてもらい、始終楽しく講座をすることができました。グリーンアナベルさんの素敵すぎるお部屋と、みんなのおうちさんの絵本朗読タイムで、足もみ相乗効果倍増の癒しの1日となりました。ありがとうございました。



足もみレッスン基礎編 開講します。

reflexologysalon HOLOS
佐藤 雅子（北海道）

足を観るとご自分の身体の弱い所に気づきます。しかもお金もかからず自宅ですぐに出来て 日常のケアに使えるようになります。動画や本を見てもいまいちわからないという方。これまでの生徒さん達もこの簡単なレッスンで病院や薬には頼ってばかりじゃなくご自分のケアやご家族の健康のサポートに生かし不調が改善したという方も多数です。この技術は必要です。あしもみに興味があり、足を揉むと痛いと感じる方は、すぐにも取り入れてください。次回は、3回連続講座 2月12日、19日、26日(月) です。



下記の様な症状が改善します。

- ・気になる不調がある
- ・足が冷える
- ・疲れやすい
- ・婦人科のお悩み
- ・浮腫み・寝つきが悪い
- ・眠りが浅い
- ・どこを押しても痛い
- ・将来の病気を予防したい
- ・ご家族の不調が心配 etc・・・

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 2024 年 春季号



足もみニュース

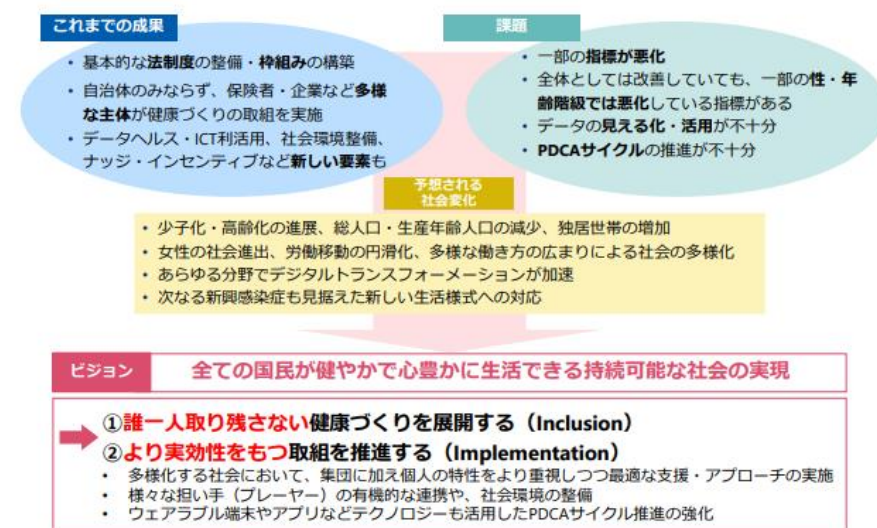


第 63 号
令和 6 年 3 月 1 日

健康日本21（第三次：2024年～2035年）のビジョンと基本方針

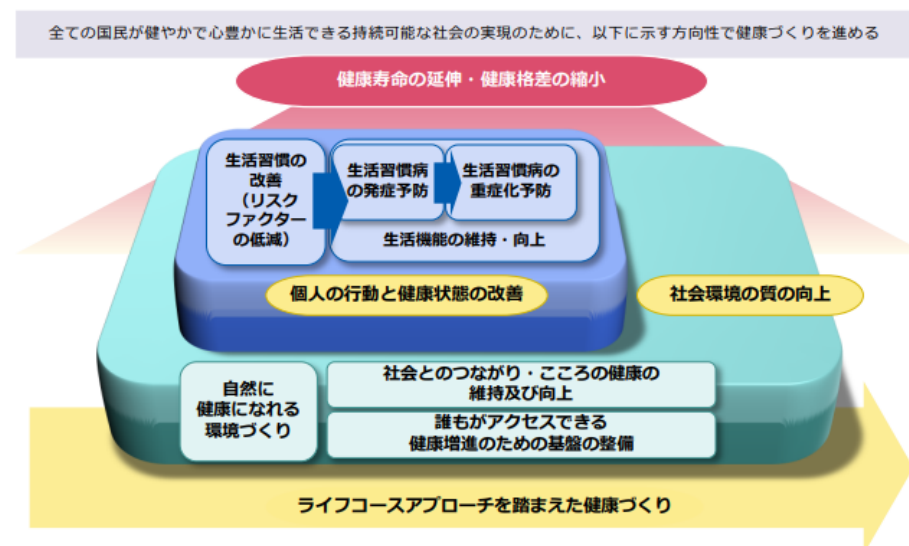
我が国の健康増進に係る取り組みとして、「国民健康づくり対策」が昭和 53 年(1978)から実施され、2000 年を迎えた平成 12 年には、「第三次国民健康づくり対策」が実施され、「21 世紀における国民健康づくり運動（健康日本 21）」と称して運動が強化されました。健康日本 21 運動は、平成 25 年(2013)には、第二次に移行し、令和 6 年(2024)からは、第三次健康日本 21 運動が始まります。そこで、そのビジョンと方針をご紹介します。

図表 1：健康日本 21（第三次）のビジョン



● 全ての国民が健やかで心豊かに生活できる
持続可能な社会の実現
① 誰一人取り残さない健康づくりを展開する
② より実効性を取り組みを推進する

図表 2：健康日本 21（第三次）の概念図



● ライフコースアプローチとは
胎児期・乳幼児期・青年期・高年齢に至るまでの人の生涯を経時的にとらえた健康づくり。

5年ぶりの若石リフレクソロジーでマルシェ出展

RAKUYA
大庭 宏樹（神奈川県）



若石足療とは？若石(じゃくせき)リフレクソロジーと言いまして足裏～ふくらはぎにかけて64あると言われている反射区(足ツボ)を刺激すると身体の様子が見えてきます。

「え？足裏で？」と思うでしょうが、奥深い世界でして足裏には身体の器官が投影されていて、「なんか硬いな～」とか、「なんだか痛いよね」とか、何かしらの反応があります。

現在の不調または負担のかかっている場所などお伝えしつつ機能が落ちている身体の器官、または、機能が行き過ぎている身体の器官、これを「真ん中」…つまり、中庸に整えていきます。

身体のいらないものの排出を促進、そして、同時に外的なむくみや冷えなども整えてしまうという素晴らしさ！

これは受けてみたい！（私が！）…でも、自分の施術は自分で受けられないので皆さんにご提供します！そして～、過去をさかのぼる事5年！2018年秋より約5年ぶりの台湾式若石リフレクソロジーでの出店となります。



しんじゅくシティウォーク 2023 に出展！

あしもミモザ
山本 規子（東京都）

2023.10.28(土) 新宿戸山公園で開催されたウォーキングイベントに足もみボランティアに参加しました。2019年以来の開催となり、私達の参加も4回目になります。コロナ禍であらゆるイベントが中止となり、その後、私的な事情から私自身が活動を縮小していました。

今年2023年の春から若石仲間新宿区在住の古澤さんが、イベント参加しましょう！と熱心に誘ってくれたのです。久しぶりのイベントにいくつか参加するうちに、皆んなで足もみ活動するのは楽しいなあ～と改めて実感！仲間の存在の有難さも再確認しました。

そして私の今年4回目のイベント参加が、しんじゅくシティウォークとなりました。揉み手10名と毎回お世話になっている受付の南さん、合計11名での参加でした。そして、普段はお店で1人の施術をしているので若石仲間とみんなで施術するのはやっぱり楽しい♪ また来年も出店できるように、がんばりますー



埼玉の「さかど玉手箱」に定期出展！

若石・台湾式リフレクソロジー
環～kururi 渡邊 一代（千葉県）



若石・台湾式リフレクソロジー環～kururi 渡邊です。埼玉県坂戸市で隔月実施される「さかど玉手箱」に参加しました。

12月とは思えないあたたかな陽気の中、開催されました。私は足もみで参加させていただきました。足もみを受けてくださった皆様、ありがとうございます😊

忘年会のお話や、お仕事で頑張っている話、年齢を重ねることによる忘れっぽくなった話など…足もみ中に色々なお話ができて楽しかったです。

御縁があり毎回出店させていただいております。今回2/11(日)も足もみで出店いたします👣

足もみと腸活で子育て中のお母さま方に元気になるほしい！

若石リフレクソロジー magocoro
永井 未希（山形県）
腸活サロンめぐり 三嶋 圭（宮城県）

昨日の東の杜イベント、無事終了致しました。ありがとうございました！！今回は前日もっさり降った雪で、お足元の悪い中、遠方からお友達とペアでご参加して下さった方や、「勇気を出して予約してみました」と当日予約して下さった方もいらっしや、少しずつこのイベントの事を知っていただけてると実感しました。「継続は力なり」とはこういうことですね！

今回も足もみしながら色んなお話で盛り上がりました。「腸活サロンめぐり」さんの腸もみでさらに体も心も整っていただけたのではないのでしょうか😊

次回はバレンタインデー📅2/14(水)開催予定



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。



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