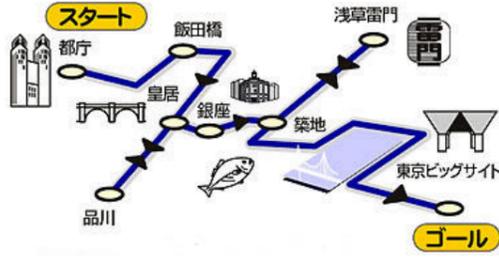




【東京マラソンまつり2007】 東京都健康づくり応援団 イベント 2月18日実施

2月18日(日)に行われた『東京マラソンまつり2007』には、30名の皆様にご協力頂きました。遠くは仙台から野木栄子さんがお孫さんとお越しになりました。野木さんのお孫さん・柏倉直幸さんの感想を紹介します。

第1回東京マラソンのボランティアに参加させて頂きとても勉強になりました。私は、チラシ配りや呼び込みのお手伝いをさせて頂き、実際にはマラソン参加者の足もみは行わなかったのですが、足もみ後の参加者の表情やコミュニケーションを取ることでとても良い体験が出来たと実感しています。これからは祖母を見習い、多くの人に役立つ様、足もみを広め、自分自身も将来の夢につながる為、若石健康法の勉強をしていきたいと思えます。.....2007.2.24 柏倉 直幸



ボランティア活動

足もみのボランティアに参加された方は、異口同音に「楽しく、充実感を味わった」とおっしゃいます。

特に嬉しかったのは、セミナーが終わった後で、腰実験にご協力してくださった方(40代位の女性)が、「私、子供の頃から前屈ができず体が堅いと皆からいわれ続けていたのに...、こんな曲がるなんて信じられません！」(実験ではもの見事に手が床についた...当たり前ですが)「これから足もみをやってみます」とお礼を言われ、あらためて若石健康法のすばらしさを実感しました。これからは今回の体験と反省をふまえて、足もみ普及に邁進したいと思います。



セミナー講師に思いきって挑戦！ / 小林久夫(群馬県)

今度、With you さいたま(さいたま新都心)でセミナーを開くので講師をお願いできますか？と家内の知人で「子宮筋腫・内膜症体験者の会 たんぽぽ」のスタッフの女性から突然の依頼を受け、初めてのことなのでどうしようかと迷いましたが、セミナーの日が2月10日、これも何かの縁と思い私によければとお受けしました。「婦人科疾患を持っていても自分の体をもっと知って、イキイキと生活していきたい」というとてもステキなテーマのセミナーでしたので、私は心と身体をポッカポッカにする足もみと、ストレッチをして身体をあたためる食事、ストレスの上手な取りのぞき方についてお伝えさせて頂きました。1時間という短い時間でしたので足もみの良さも十分に伝える事が出来ず、人数の多いセミナー講義の難しさを痛感しました。でも、最後のストレッチを終わると、皆さん「体がポカポカして気持ちいい」「もっと体を動かさなきゃね！」と言われていたので、最初にしては、まずまず良かったなと思えました。

福祉・介護活動

福祉や介護の分野でもフットケアの技術は活かされています。

足もみ健康法普及活動への第一歩 / 吉田 大作(栃木県)

私が若石プロを取得して約1年半、またサロンを開業してちょうど1年が経ち、それまでの活動内容等を紹介させていただきます。

本校での「認定プロ講座」を卒業してすぐ、長年慣れ親しんできた「横浜」の地から何の縁もなく、また右も左もわからない「那須塩原」の地へ移り住んだ私は、まさにゼロからの出発であり、あわせて「若石健康法」普及活動のスタートでもありました。

生活を始めた頃は、まだサロンの開店までに半年ほど時間があり、経験をつむ為には「ボランティア活動」と「1日足もみセミナー」及び「NPO地球足もみ講座」の活動から始める事が良いと判断し行動を起こしました。

手には「NPO地球足もみ健康法実践普及協会」の組織や活動内容が書かれた資料と名刺や自作のチラシ等を持ち、各地域の公民館や文化会館、市の福祉施設やボランティア施設等を訪問し活動させてくれるようお願いして回りました。

しかし、なかなか思い通りにはいかず、断り続けられる日々が続いていましたが、そんな中、市の「ボランティア協議会」だけは活動の協力を得る事ができ、チラシを掲示させていただけるようになりました。一方、サロンの開店に向け準備をしている過程で税理士の方より、町内会の婦人部が中心となって御年寄りのお世話をしているデイサービスがあるとの情報をいただき紹介してもらう事になりました。その後、婦人部の代表とお会いし話しを聞くと、その方が「ボランティア協議会」の会長さんである事がわかり、毎週、御年寄りの足もみをするかたわらボランティア活動についてのアドバイスをいただいております。



また、お年寄りや婦人部の方々からは、この地の風習や習慣、歴史や文化などを学ぶ事により、知らない土地での活動に大きな力となっています。

私にとってこの出会いこそが原動力となり、その後も順調に開業でき、チラシやホームページを見た方からの問い合わせで、「1日足もみセミナー」や「初級プロ講座」も開講できるようになりました。まだまだ、自分自身が未熟な為、苦労もありますが、基礎の見直しをしながら受講者と共に頑張っています。



東京都千葉福祉園の足もみボランティア / 安齋 真由美(千葉県)

3月1日(木)午後2時~4時、千葉県袖ヶ浦市にある東京都千葉福祉園にて足もみボランティアを行いました。参加者は、宮崎昭好先生、日本分会の柏木眞治さん、中島美香さん安齋の4人。初めての試みなので、どう反響があるか、わからないまま、1時間前から準備を進めていると、仕事は休みなのに、わざわざ来てくれたという職員の方がいらして、予定時間の2時を待たずに、足もみがスタートしました。千葉福祉園は、知的障害者の方たちの生活支援施設で、広大な敷地の中、農園・養鶏・林産やいろいろな作業訓練をしながら、児童から大人まで600の方が生活しています。午前作業を終え、昼食後のひと時に、寮者さん(知的障害のかたがた)とそのお世話を献身的にされている職員の方に足もみを体験していただこうと企画しました。

職員の方々は、待ち望んでいましたとばかり、大変喜んでいただきました。冷えむくみから始まり、足だけでわかるんですねと、言い当てられるお悩みに感心され、定期的にもんでほしいと言われる方もいました。寮者さんの反応は、個性的で様々。はじめは、凄く緊張されていても、皆さん終わるとやわらかく穏やかな表情になるのが、印象的でした。中には、痛みに耐え横を向いたままの方が、左足を終え、右足はもんでほしくないのかなと聞いてみると黙って足を差し出してきたり。車椅子の方は、ご挨拶からはじまって、とても元気におしゃべりなのが、静かになって、うとうとしたりそれぞれ足もみは気持ちいいと言う事を感じていただけただけの手ごたえがありました。約2時間半で38人の方をもみました。

中島さん気持ちよかったですね!! 又やってほしいね!と暖かく声掛けする職員の方皆さん。殺伐とした事件が多いこのごろですが、優しさあふれるほっとする時間が持てたのは、とても有意義でした。またの来所を約束して、福祉園をあとにしました。宮崎先生はじめ皆さんお疲れ様でした。そして、ありがとうございました。



NPO講座

「NPO地球足もみ講座」を通して足もみ健康法の楽しさと大切さを多くの方に体験して頂きたいと考えています。足もみ健康法を伝えて喜ばれること！それが私たちのこの上ない喜びになります。



子供への活動

子供の足もみにも力を入れています

活動内容	支部名	正会員	主な活動日
美爽光館にて	岡崎	酒井 照代	平成 18 年 10 月 20 日
一日講習を受けた方など	岡崎	酒井 照代	平成 18 年 10 月 30 日
美爽光館にて	岡崎	酒井 照代	平成 18 年 12 月 16 日
若石足療 中野店	中野もみじ山	片山 泰子	平成 19 年 1 月 9 日
バザーで足もみ体験した方	墨田	小宮 節子	平成 19 年 1 月 13 日
若石足療 もんでチャイナにて	世田谷豪徳寺	工藤 公子	平成 19 年 1 月 13 日
ホームデコ 松江	出雲簸川	赤木 里都子	平成 19 年 1 月 19 日
赤とんぼケアサービス	千葉船橋	小西 厚子	平成 19 年 1 月 20 日
サロングラッド 店にて	石狩	井上 恵理	平成 19 年 1 月 22 日
若石足療 中野店にて	中野もみじ山	名嘉村 信広	平成 19 年 1 月 24 日
リトルドック 店にて	下高井戸日大通	宇津木 規子	平成 19 年 1 月 24 日
足もみ処 北斗にて	岡崎細川	南橋 鶴子	平成 19 年 1 月 27 日
市内のお米屋さん事務所	岡山美作	安藤 友美	平成 19 年 1 月 28 日
若石足療 中野店	中野もみじ山	片山 泰子	平成 19 年 1 月 30 日
ホームデコ松江	出雲簸川	赤木 里都子	平成 19 年 2 月 2 日
自宅にて実施	賛助会員	窪田 美枝子	平成 19 年 2 月 10 日
足もみ処 北斗	岡崎細川	南橋 鶴子	平成 19 年 2 月 13 日
ユートリア別館 和室	千葉習志野	三橋 敏次	平成 19 年 2 月 22 日
ホームデコ松江	出雲簸川	赤木 里都子	平成 19 年 3 月 2 日
紀足庵にて	埼玉東	山本 紀子	平成 19 年 3 月 5 日
笑 和楽にて	岡山美作	安藤 友美	平成 19 年 3 月 6 日
若石足療 中野店	中野もみじ山	片山 泰子	平成 19 年 3 月 6 日
ひなたぼっこ なみき にて	西多摩	並木 さち子	平成 19 年 3 月 9 日
足もみ処 好 にて	真岡	飯沼 信子	平成 19 年 3 月 10 日

本年9月に呉若石神父を日本にお招きし、講座とセミナーを行って頂くことが決まりました。「子供と足もみ」についてお話を頂く予定です。呉若石神父は、台湾で子供の足もみに関する書籍『呉神父児童足部健康法』を出版されているので、充実した内容となると思います。詳しい日程など決まり次第、お知らせ致します。



▲ 文経社 呉若石・鄭英吉 著 2005年3月1日初版

足もみ健康法 1 日講習から NPO 講座を受講した皆様 / 酒井 照代 (愛知県)

普段、あまり意識していなかった足のうら。今回、講座を受けて足をもむ事が、すごく大切である事を知りました。健康が保てるし、体の具合も知る事が出来るなんて、本当に恐るべし足もみです。これからもできる限り続けていきたいし、自分の周りの人にも伝えていきたいと思いました。ありがとうございました。 足立なをみ

日頃から体調不良を年齢や運動不足と決め付け、何も改善せずに家事、育児に追われて、日々過ごしてきました。家の中を見まわしても、あそこが汚い、ここも汚いと自分の至らなさばかりが目立ち、落ち込む割には体が動かずイラだっています。肩が凝って痛いし、体がだるいしやる気が起きないのです。でも、本当は元気で気力、活力に満ちているニコニコのお母さんになりたいと思っていました。又、友達の娘さんの大病も気になり、若石健康法をもっと知りたくまりました。これは、チャンスと思い、飛びついてしまいました。6時間講習を2時間×3回受講しましたが、内容はそれ以上の時間を費やして下さり、足もみのことはもちろんですが、それ以外の健康に良い情報も沢山頂きました。

足をもみ、白湯を飲むと、おしっこが沢山でます。体も温まります。目には見えませんが、血液もサラサラになった気がします。老廃物のあるところをもむと痛いので、素人にも悪い所がわかります。一人ではきっと、つまらなかったかも知れませんが、仲間と一緒に和気あいあいと学ぶことができ、楽しい受講になりました。足をもむことで健康が取り戻せ、家族にも伝える事ができるのです。しかも、お金はかかりません。いつも何かに振りまわされて生活をしている気がして、自分の足がしっかり地面についていない頼りなさを常に感じていました。足を知ることで、色々な出会いや、知識を得ることができました。これからの自分が、心も体も元気に過ごせるように、若石健康法と酒井先生と仲間感謝しつつ、日々、足もみに励みたいと思います。 堀 久美

温泉旅館にお勤めの方々 / 赤木 里都子 (島根県)

2月2日、豪雪の中、いつもの事ながら、高速を使用、2時間半をかけた教室へ一目散！生徒さんは、すでに温泉旅館で施術をしているものの、毎日が不安のご様子。今回受講後は、間違いだらけの施術をしていた事を大反省されて、次のコースを希望され、勉強をして自分自身の姿勢、精神的な構え方、人生においても自信を持ちたいとの事でした。また、1ヵ月後には、同じ温泉旅館にお勤めの方々が3名受講され、講義内容に再度感動、「全員のメンバーをご依頼します。」とのことで楽しく講座修了！ポイントは絶対に見逃さないことなのです！

酒井先生と出会い、私は足もみの事を知り、興味を持ちました。もっと知りたいと思いこの講座を受けました。足をもむ事で、血流が良くなり、老廃物が出て健康になる事を知りました。特別な機械を使うことなく、自分の手で、自由な時間にいつでも足をもむだけで健康が維持できるなんて、便利だし、手軽だと思いました。

また、足の事だけでなく、食べ物にも気をつける事など、自分の普通の生活で健康について意識するようになりました。

足もみの後の500ccのお白湯はなかなか飲めない時がありますが、毎日足をさわってあげて、頑張りたいです。もし、病気になったとしても、この足もみでふきとばしてしまいたいのです。病気がこわくなくなって、力がわいてくるようになりました。私も含め、全ての人が健康でありますようお願いしながら、足もみを毎日頑張りたいと思います。 平田 千春

今回、若石を習って足と体がつながっているのが良く解りました。私自身、習う少し前から左ひざが痛く整形に少し通院していました。腰の左側も痛かったのですが習い終わって帰るときには、ほとんど痛みもなくなり、びっくりしました。その後も、通院することなく、少し違和感が出るというよりも、しっかりと足もむ様にしています。本当は毎日きちんと足もむと良いのは解っているのですが、時間がなかなか決まらなくて工夫している状況です。そんな状況なので、だんだんポイントを忘れてしまっていて、また、伺わなくては行けないかなと思っています。何でも続けることが大切ですね。ありがとうございました。これからよろしくお願致します。 清水 由美子

NPO地球足もみ講座 受講生募集中

時間 : 6時間 (1回の受講時間と受講回数は相談に応じます。)

費用 : 4,800円 (テキスト及び修了証書)

講師 : NPO法人地球足もみ健康法実践普及協会正会員が指導