

**呉若石神父来日！『親子の足もみ講座』**

9月16日(日)東京都・渋谷、17日(祝)神奈川県・横浜で東洋のリフレクソロジーの祖・呉若石神父を迎えてのワンデーセミナーが開催されました。「親と子の足もみ健康法&メタボリックシンドロームの予防」というテーマで鄭英吉氏(台湾呉神父足部健康法研究会理事長)と共に実技をまじえた講演をされました。体験として舞台上に上がる時に泣き叫んでいたお子様が、足をもまれると泣き止むということもあり、足もみ健康法は、子供にも適していることが実感できました。



NPO法人地球足もみ健康法実践普及協会では、「足もみは地球のみんなの宝物、学ぼう! 習おう! 伝えよう! 子供たちにも足もみを」という標語を掲げており、子供のうちから、足もみに慣れ親しむことを提唱していますが、今回のワンデーセミナーを通して、その重要性が具体的な形で示されたようです。

9月18日(火)・19日(水)には、東京・五反田で2日間講座が開かれ、足もみの活動をしている方々が中心になり、受講しました。棒を使ったもみ方や、今までに無い考え方もお話になり、大変勉強になりました。神父さんと鄭さんは台湾で「子供の足もみ健康法」の書籍を出版しておられ、来春以降、日本語版も出版される予定です。



▲文経社 呉若石・鄭英吉 著  
 2005年3月1日初版

**子供への活動**

子供の足もみは親子のスキンシップを通じた心の会話にもなり、親と子の双方が癒されるというメリットがあります。



**第3回「母と子の足もみ教室」 / 増田 四郎 (広島県)**

去る7月3日(火)に東広島市内の“地域子育て支援セミナー「ほほえみ」”にて第3回「母と子の足もみ教室」を開催しました。今回は母子15組(30名)、センターの先生1名、初級プロのスタッフ3名の参加で行いました。第1回、第2回の経験と、スタッフの皆さんの協力で、約1時間半の教室がより楽しい雰囲気の中で終了出来た事を感謝しています。我が子のため、自分のため、真剣に勉強される母親の姿が印象的でした。今回の教室開催後、「支援センター」の有田先生より礼状が届きましたので以下に紹介します。

増田様  
 先日「母と子の足もみ教室」では、大変お世話になりました。子育て中のお母さん方にとって、日頃の育児に追われ“自分の健康は二の次”という中、実際にマッサージして頂き、心も身体もリフレッシュできたこと大評判でした。自分自身の身体を見つめ直す機会となり“身体は資本”という言葉をも身にしみて感じました。子供たちもトローンとした表情で心からリラックスした様子は、とても印象的でした。今回、増田先生に指導をうけ、足を通して触れることへのコミュニケーションの大切さ健康への意識を学びました。本当にありがとうございました。



**福祉・介護活動**

福祉や介護の分野でも足もみやフットケアが取り入れられ、行政の取り組みとして活動している所もあります。

**第24回 桶川市福祉まつり / 赤尾 典子 (埼玉県)**

第24回桶川市福祉まつりは梅雨入り前の炎天下でしたが、51の参加団体と大勢の一般参加者に恵まれ盛大に行われました。私達足もみ健康法桶川支部も足もみ体験コーナーとして2回目の参加になりますが、応援の先生方と共に予約を断らざるを得ない程の盛況ぶり、来年はもみ手を増やさないと希望者に迷惑をかけてしまう状況でしたが、何とか無事終えることが出来ました。当日の体験代50人分(5,000円)は、社会福祉協議会后日寄付させて頂きました。当日ご協力頂きました下記先生方には、この場を借りまして深く感謝申し上げます。ありがとうございました。

- 佐藤 貞子 先生(埼玉・川口市)
- 小林 久夫 先生(群馬・高崎市)
- 岸本 章子 先生(埼玉・加須市)



**桶川市地域福祉活動センター(デイサービス) / 赤尾 典子 (埼玉県)**



寒い冬の2月から7月まで桶川市社会福祉協議会内にある市立のデイサービスセンター内で月に2回足もみボランティアを行いました。加須市の岸本章子先生にご協力を頂いて、桶川支部としては初めての試みでしたが、大変良い勉強になりました。ボランティアを始めた2月には、丁度東京マラソンの足もみボランティアに参加して超健康者の足もみをしてきましたが、その直後、このデイサービスに通所してくる方々の足をもませて頂き、天と地の違いのあることにビックリ仰天しました。

若い頃からの持病が悪化して障害者になられた方が多く、もう少し早い段階でケアしていればと思うと残念で、こればかりは、ご本人の自覚に頼るしか仕方ありません。最初は恐る恐る足もみ体験をしていた方達も、半年後には全員体験してくださり、喜んで下さったことは至福の至りです。

**親と子の足もみ健康法 保護者用講座の進め方 / 増田四郎 (広島県)**

- 最初に腰椎の反射区刺激によるデモを行う。
- 反射区図表により、反射区の配置を説明する。(下敷きか、そのコピー使用)
- 「基本ゾーン」の説明、施術指導
- 症状別の反射区の位置と施術指導  
 参加者の中から「肩こり」「冷え性」「便秘」「かぜ」などの状態を聞き取って対応する。(個人でも良いが、出来ればペアになってもらって行う)
- 「肩こり」は大半の人がなっていると思われるので、反射区施術後に直接肩をもみ合う指導をして、できれば「肩こり解消」「肩こり予防」の体操も指導する。
- 時間に余裕があれば、参加者の中の希望者を数人施術してみせる。
- 最後に、もう少し勉強したい人の為に「NPO講座」「若石の講座」があることを案内しておく。

**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会員が指導

# 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。



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 19 年 7 月 27 日
カルチャセンターの生徒さん	真岡	飯沼 信子	平成 19 年 7 月 28 日
美爽光館にて	岡崎	酒井 照代	平成 19 年 8 月 6 日
若石足療 中野店にて	中野もみ山	片山 泰子	平成 19 年 8 月 7 日
幼稚園教諭関係者	横浜本牧	高柳 竜二	平成 19 年 8 月 22 日
BF 研究所にて	野洲	山崎 有紗	平成 19 年 8 月 23 日
トータルヘルケア統合医療研究所	出雲簸川	赤木 里都子	平成 19 年 8 月 27 日
若石足療中野店	中野もみ山	片山 泰子	平成 19 年 8 月 28 日
デイサービスの職員	賛助会員	三浦 茂子	平成 19 年 9 月 3 日
若石フットリフレクソロジー - 創健	高知朝倉	矢野 順子	平成 19 年 9 月 3 日
ホームデコ松江教室	出雲簸川	赤木 里都子	平成 19 年 9 月 7 日
若石健康サロン dream H & M	高崎新町	小林 久夫	平成 19 年 9 月 8 日
BF 研究所にて	野洲	山崎 有紗	平成 19 年 9 月 10 日
サロンのお客様	石狩	井上 恵理	平成 19 年 9 月 10 日
自宅 (地球堂)	台東墨田	小宮 節子	平成 19 年 9 月 16 日
若石足療中野店	中野もみ山	片山 泰子	平成 19 年 9 月 18 日
大里総管理	山武	宮崎 昭好	平成 19 年 9 月 26 日
オーストリア人のお客様	豪徳寺	工藤 公子	平成 19 年 9 月 27 日
リトルドック店内にて	下高井戸日大通	宇津木 規子	平成 19 年 9 月 28 日
ホームデコ安来教室	出雲簸川	赤木 里都子	平成 19 年 9 月 14 日

## 足もみで Good アイデア / 飯沼信子 (栃木県)

4月6日に宇都宮市某建築会社会員のカルチャースクールで2時間講座を行い、その時の参加者が今回の生徒さんです。4月以降、ずっとご自分の足を揉んだ結果 NPO 講座を受けようと思い、宇都宮よりお出で下さいました。全部吸収しようととても熱心、独学で、いろいろ知識を持っているようです。7月20日レッスン1~2で、親指まわりをやった後、夕方から仕事に就いたところ、本人が今まで考えもつかなかったアイデア、物の見方が浮かび、驚いたとのこと。

毎日、欠かさず、時間を決めて足をやっているとのこと。最終回は、飯沼の片足を押しもらい、反射区確認をして終了。

28日(最終日)は、本人希望のSLを見ることもでき、感動の様子でした。

## 和気藹々 / 三浦茂子 (福岡県)

8月21日に北九州市立西部障害者福祉会館に行きましたら、デイサービスに従事されている方々11名の講座をお願いされました。1回目は「自分の健康は自分で守る」いつでも、どこでも誰にでも出来る足の健康法の説明と注意事項、好転反応 etc の説明をし、足踏板での実験をやってもらい基本ゾーンの実技で終わりました。和気あいあいの中で喜んで頂きました。

## 従業員の健康 / 宮崎昭好 (千葉県)

15名、不動産関係の職場で広いサロンを活かして、コンサート会場や様々なイベントを企画している会社が、従業員の健康のために、福利厚生の一環として実施。

# ボランティア活動

各種イベントで足もみ健康法の素晴らしさを伝えています。



## 足もみ健康法 1 日受講した皆様 / 赤木里都子 (島根県)

全く初めての地域で、初回 40 数名、1 ヶ月後は驚きの 60 名の予約があり、少人数のスタッフもてんでご舞いの状態でした。イベントボランティアの目的は、足もみの重要性和健康維持との関係、どのように体感できるのかを知って頂く事、そして、スタッフに関しては、勉強をさせて頂く場所である事により、経営者としてのベースづくりも拡大できます。その時々その目的をどこに置くのかのポイントがイベントづくりのテーマにあると思っています。どちらにしましても、お客様、スタッフの全員が楽しみながら健康づくりができることを味わって頂きたく思います。今回もスタッフの方々には、普段では体験できなかった症例・課題の出来たようです。ボランティアは、お客様・スタッフに於いて、大変に濃厚で意味あるチャンスづくりだと思ふのです。今回も、スタッフの方々の大活躍でした。感謝感激です。

## スタッフの感想

2 日間にわたり、色々な方が来られ、色々な足を見せて頂くことが出来ました。初めて外人さんも来られ、皮膚の色は違っても、足の裏、手のひらの色は同じなんだよ、国は違っても同じ人間なんだと分かりました。皆さん足裏に興味はあるけど、「自分でさわった事がない人とか、人にして貰うもの」の様に感じておられると思いました。今回初めての体験の方も沢山おられ、少しでも自分の身体の働きの悪い部分に気付き、自分でケアして頂ければ、とても嬉しいことだと思いました。又、定期的にして欲しいという意見も沢山耳にしました。大変有意義な日々でした。そして、あっという間に楽しく時間は過ぎていきました。本当にありがとうございました。

## サンバ・で・ナイト、岡谷でボランティア 八幡重則 / (長野県)

岡谷市の真夏の夜を賑やかに彩る、第 18 回「サンバ・で・ナイト」が、昨年は豪雨災害で自粛されたが、今年は 2 年振りに他のイベントとジョイントで 7 月 28 日(土)に開催された。梅雨明けを思わせる真夏の陽気となり、岡谷駅前から市役所前までの広い範囲が歩行者天国となり、通りには、夕涼みがてら訪れた家族連れや、買い物客、浴衣姿で参加する市民らが大量訪れ、正に真夏のイベントを見物し、参加し、満喫している様子であった。私たち NPO 地球足もみ健康法実践普及協会岡谷支部は過去数回にわたり、この祭りで足揉みボランティアをしており、主催者側にその存在を認識され、祭りの度に先方よりお声を掛けて頂けると云う、実績を認められた、有り難い存在になった事に感謝である。当日は主催者側が我々の為に用意して下さった大型テントと立派な大看板を目印に、若石メンバー六人で、午後三時よりお客様の受付を開始した。順番札とお名前記入帳を用意し、開始するや否や、お客様の予約が殺到し、受付担当も無いまま、全員で施術に励む事となった。お客様の中には、毎回このブースに立ち寄り、足揉みを楽しみにされている方もあり、医療関係者で、足揉みに関心を持たれ、体感された後、若石関係の資料を要望された方もいた。珍しく市内で働くアジア系の男性、女性、その他大勢の市民の方々に足もみ体験をして頂いた。中にはインドネシアの青年が「この技を身につけて、国に持ち帰りたい」とのコメントも頂いた。私達参加メンバーは、丸山会長、井内、植松、両角、八幡の 6 名で、日頃はそれぞれ個々の生活スタイルで活動しているが、こうしたイベントの際は声を掛け合い、地域の多くの方々に、広く足もみ健康法を知って頂き「健康への関心を高めて頂きたい」と願いを込め、今後も続けていこうと思っている。施術をしながら、お客様との会話の中で、足もみの重要性、効果などを和やかに語り合い、傍らを半裸で激しく踊り狂う美人サンバダンサーには目もくれずにボランティアをした 2 時間半であった。

