



「健康日本21」に正式加入決定!

健康日本21推進
全国連絡協議会



厚生労働省より提唱されている「健康日本21」は、これからの少子・高齢化社会を健康で活力あるものとするため、国民の健康づくりに関する総合かつ包括的な取り組みを示した21世紀における国民健康づくり運動であります。

この「健康日本21」の推進に当たっては、関係機関及び関係団体等が連携のとれた取り組みを継続的にしていくことが不可欠であり、そのためには、医療保険者、保険医療機関、非営利団体等から構成される推進組織が設置されています。財団法人日本スポーツクラブ協会(JSCA)もその「健康日本21推進全国連絡協議会」の一団体として活躍されています。この度、「NPO法人地球足もみ健康法実践普及協会」も、そのJSCAの推薦も頂き「健康日本21」に正式加入する事となりました。加入団体には、JSCAのほか、(社)日本医師会や(財)笹川スポーツ財団など蒼々たる団体が加入しています。足もみ健康法を通して、日本国民の健康に貢献できるステージが、また、広がりました!

(財)エイズ予防財団	全国保健所長会	(NPO)食育協会
(財)がん研究振興財団	(財)全国老人クラブ連合会	(社)日本調理師会
(財)結核予防会	(社)日本ウォーキング協会	(財)日本糖尿病財団
健康保険組合連合会	(社)日本看護協会	(社)日本薬剤師会
(財)厚生年金事業振興団	(財)日本公衆衛生協会	(社)日本フィットネス協会
(財)住友生命健康財団	(社)日本精神科病院協会	(社)真向法協会
全国商工会連合会	(財)日本成人病予防会	日本労働組合総合連合会

▲日本を代表する59の財団法人と40の社団法人を中心に129の団体が加入しています。

ボランティア活動

茨城県全域で行われた「ねんりんピック」(全国健康福祉祭)で、つくば市がソフトテニスの会場となり、11月10日(土)と11日(日)の両日、吉沼弘子さんを中心とする会員の皆様は足もみボランティアを実施しました。

ねんりんピック茨城(ソフトテニス)に参加して / 宮崎 昭好 (千葉県)

昨年の世界大会以来吉沼さんのいるつくば市への道は、早朝の秋晴れの雲ひとつない快ちよいドライブ日和となりました。紅葉した見事なイチョウ並木をすっ飛ばして行きました。つくばの会場に着くと、吉沼さんを筆頭に宮本さん、飯沼さん、羽場さん、河井さん、の美女たちと、久しぶりの柏木さんの懐かしい顔ぶれ、そして、新しい仲間がいました。早朝から他のブースにはない活気あふれる足もみ処になっています。受付係は、現在、NPO講座受講中のうわさの糖尿病漫談師、外口さんの友人田口さん(同じく元検査技師科長)。

ボランティア初参加とは思えない対応振りに、びっくりさせられました。受付のイスに腰掛けながら、私や隣りにいた柏木さんの足ボラ会話を見て聞いて...糖尿病の足の硬結を触れてみたり...と。「足をもむ人たちも、もまれている側の全国のテニス選手たちもニコニコ楽しそうな会話があって、見ているだけでもストレス解消になりました。(免疫機能が上がるかもね)」

最初の方は、さいたま市の男性で、足を見て「1日、何本タバコ吸ってますか?」とお聞きすると「実は、肺気腫です」と告げました。山口県の方が来ました。両膝に痛みを抱えながら、サポーターをしながら、今大会出場しているとの事。「普段は痛いけどテニスをやっているときは痛みを忘れる」と言っておられました。「立派なメタボだから、近くの若石サロンに行って相談してください」と。「隣の広島県には、有馬さん、山瀧さん、高田さん、増田さん、足もみの達人がいっぱいいますから...まずはTELして下さい」 < 中略 >

ねんりんピック、足もみボランティアの大きなメリットは、一ヶ所で、全国の方にアピールできるという事です。ますますマスターズのネットワークを強めるイベントになりますね。

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。足もみ健康法でまずは家族の健康を守るように!そんな思いで皆様にお伝えしています。

活動内容	支部名	正会員	主な活動日
ホームデコ松江教室	出雲簸川	赤木 里都子	平成 19 年 10 月 4 日
店舗 HONOBONO」内	賛助会員	堀田 桂子	平成 19 年 10 月 11 日
店舗 サロングラッド」	石狩	井上 恵理	平成 19 年 10 月 17 日
店舗 若石足療 中野店」	中野もみじ山	山崎 三千代	平成 19 年 10 月 23 日
店舗 美爽光館」内	岡崎	酒井 照代	平成 19 年 10 月 24 日
賛助会員宅にて	豊橋	近藤 登喜映	平成 19 年 10 月 27 日
ホームデコ松江教室	出雲簸川	赤木 里都子	平成 19 年 11 月 9 日
店舗 楽笑」	福山神辺	後藤 夕子	平成 19 年 11 月 14 日
桶川市地域福祉センター	桶川	赤尾 典子	平成 19 年 11 月 18 日
若石健康サロン dream H & M	高崎新町	小林 久夫	平成 19 年 11 月 20 日
店舗 若石足療 中野店」	中野もみじ山	片山 泰子	平成 19 年 11 月 27 日
店舗 若石足療 中野店」	中野もみじ山	片山 泰子	平成 19 年 11 月 29 日

再受講で再確認の主婦 / 赤木 里都子 (島根県)

半年前に受講の熱心な主婦の方が再受講をご希望になりました。ご自分の変身した姿と脚を見て欲しいと、操作の仕方の再確認したいとの事でした。

お顔も脚も、全身がスッキリとされ、表情も明るくなられて、私の方が驚き、とても嬉しく思いました。

ふれあいサロンで足もみ指導 / 小林 まり (群馬県)

こんにちは、群馬で主人と足もみ普及活動をしている小林まりです。今回初めて体験レポートを書かせていただきましたが乱筆失礼下さし、今年3月末に、長野の丸山先生が主催して下さった仙石先生の講習会の時、初めてお声をかけてくださり、その後、なにかとお世話いただいている桶川の赤尾先生ご協力もあり、高崎社協を通じて地元の65歳以上の方々が月1回集まるふれあいサロンで足もみセミナーをさせて頂きました。9月から11月にかけて4回やらせていただきました。



内容としては、主人がカンタン足もみ、若石神父の手遊びや呼吸法を全体的に指導している間、私は個々に足もみサポートをさせて頂きました。その中で私が感じたことは、こうしたサロンに集まってくる方は皆、明るく元気な人が多く、腰痛実験をしようとしてもほとんどの人が床に手がついてしまい、結局一番身体の硬い社協の20代の女の子にやってもらいました。ただやはり足をさわるととても冷たく感じ、聞けば皆さんかかりつけの病院で山のように薬を飲んでいらっしゃる方が多く、特に首の反射区などはガチガチの人が多く、薬による冷えも1つの原因ではないかと思いました。これから地元の皆さんに足もみの重要性をお伝えし、1人でも多くの方にひろめてほしいと思います。

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



足もみ講演会

足もみ健康法の素晴らしさをより多くの方に知って頂く為に各種の講演会をボランティアで行っています。



事務局より【中田陽子さんは、10月25日にも15名の講演会をご友人のご依頼で開催されています!】

秋の健康フェスティバルで足もみ指導 / 中田 陽子 (岡山県)

お客様の紹介で毎年行われている秋の健康フェスティバルとして講座を開いて欲しいとの依頼があり10月28日にNPO 足もみ健康講座 足うらから健康を」とテーマで開催いたしました。助手として足もみを習った友人と私の7歳の孫を連れ、アンクモールの壁画のパネル・反射区図表のパネル・足型模型・踏板・丸山先生からいただいた脚踏実地・真誠博愛のパネル・施術セットなどあれもこれもこれもあると講座セットを舞台に広げるところからでした。

今回は2時間という講座でしたが、前回の教訓を活かして孫の足を使い、柔らかさや子供の真からの足の変化などを説明しながら、孫の足を相手に皆さんと一緒に足のグー・チョキ・パーをまず始めに行いました。私の足のグーチョキパーは頭の神経など切れているのかしらと思うくらいやってもやってもできずじまりののですが、若石神父のミニクを4趾と5趾の間に挟むと出来ることを発見しました。私の足ではまた右足しかグーチョキパーが出来ないため只今特訓中という事も私自身の体験談に組み入れました。踏板実験では身体の硬い方がすぐに良くなるようになるとやがて驚きの声がかかります。皆さん自身で行ってもらう実地も良かったと実感してもらったことがとても興味津々和やかに楽しく過ぎました。最後に、施術体験時間も設けましたが、10名の方が受けられ、友人と行いました。すると急に何の打ち合わせもしてなかったのですが7歳の孫が持っている方に施術を始めました。若い方でしたが、「痛い痛い、そこは気持ちいい」「軽くなった」ととても喜んで下さいました。あと高齢のご婦人方ももんでくれました。子供も出来るという証明にもなりました。私自身としても勉強させられました。講座の後、「とても分かりやすかった」「足が温かくなった、軽くなった」「今日から足触るわ、もむわ」「すごいねえ」とい言葉をいただく社会貢献としての使命を感じることが出来ました。



秋の健康フェスティバルで足もみ指導 / 小林 久夫 (群馬県)

爽やかな秋風が吹き上毛三山(赤城、榛名、妙義)をくっきり見え、晴天にめくまれた。10月13日、14日に前橋まつりが盛大に行われました。このまつりの市民サ・ビスコ・ナでは4団体が参加、群馬印刷業友の会、東京電力前橋支社、育英メディカルサイエンス専門学校そして私達NPO地球足もみ健康法実践普及協会高崎新町支部です。お一人5分~10分の足もみ体験とカンタ足もみ指導、転倒予防のストレッチ法指導を中心に午前11時から午後7時まで実施させて頂きました。

このイベント参加のキッカケを作ってくれたのは当サロンで初級プロを取って頂いた上州美人の佐藤朝美さんです。彼女が主催である前橋商工会に知人が電話を通してくれたのでスム・ズいことが進みました。私たちはイベント広場という所にテントを張り、ここはステ・ジカあつてまつりの間中バンド演奏や楽器演奏、舞踊等が行われにぎやかな中スタートしました。ところが始めて1時間は1人のお客様も来ず、ボ・トステ・ジをみて、ましたかどよみの育英メディカル・スには機械をあて健康度をチェックする体験コーナーで大盛況、家内まで来てもらってお終末でどうなることかと思つたら、またしても前回のイベント同様最初のキッカケは子供たちでした。「足もんで!」とイスに座ったのは7歳のお姉ちゃん3歳の弟ク佐藤さんと家内がもみだすと気持ちいいを連発、それにつられお母さん体験すると回りに人が集まってきたとでも3人で間に合わない状態でもみ続けました。そして1段落したとき事件がおきました。1人の中年男性が私達のブースのイスに座って、たのめ家内が足もみされますか?と聞いたところ、きな怒り出し、テ・ブルの荷物を落とす火の付いたタバコを家内に投げつけたのです。さ、ね、怪我はな警備の人を呼びに行か間に男は逃げましたか驚いたのはすぐさまハッピをきた若い方々が10数人やってきてブースをどかきみおくは彼に守られての足もみとな安心してできました。しかし、その後体験者はとどえることなく面白そうだった東京電力のIHクッキングヒーター・実演も見ることも初日を終わりました。

2日目は前日の反省を踏まえキッチ人数制限し余裕をもつようでしたが心強かったのは桶川の赤尾先生が助っ人として参加して頂いたことです。2日目も午後に入るとどよみの専門学校のブースから次々と先生方が体験にこられ皆さん鍼灸や柔整の先生ですが、足はかなお疲れのようで「足もみもいねえ」ときりご心配をもたれたので指導者の方にもアピールできたかと思い、またイベント司会者によるマイクインタビューを受け、足もみの重要性や私達の協会の考え方等も会場のみなさまにお伝えできるとも充実した時間を過ごす事ができました。そして2日間を通して、初めてなのに一生懸命にもみ続けてくれた佐藤さんと遠方よ駆けつけていただき、いつもやさしく接して下さる赤尾先生に心から感謝いたします。

また何よ私たちが足をまかせてくださった70数名の皆さんにおかげさまで、ありがとうございます。主催者の方から来年もぜひ参加くださいとおっしゃって頂いたので次回は規模を広げてやりたいとおもいます。近隣の先生のご参加を心よお待ちしております。



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きます。



ハイ!よろこんで!野洲商工フェアに参加 / 山崎 有紗 (滋賀県)

11月17日18日二日間、地元の商工会フェアで初参加しました。二日で約70人ちか揉ませていただきました。昨日はかな寒かったのですがマスターのみんなは学んだ技が活かせる場でお客様の生の声が聞けてみんな大いにもえてました。私はみんなの喜ぶ顔をみるのが生きがいです。来年にむけ「ハイよろこんで」の精神でがんばりますのでよろしくお願ひします。



久喜市・市民まつり 充実の一日 / 山本 紀子 (埼玉県)

10月21日(日)絶好の秋晴れに恵まれ「市民まつり」が開催されました。コスモ会(紀足庵卒業生を主とする)の安田さん、仁平さん、松崎さん、藤野さんの4名に、川村さん、赤尾さん、岸本さん、月坂さんの応援参加と私の計9名で行きました。10時から3時半まで、シューズ靴店の店頭で行い、計48名の市民の足もみが出来ました。お客様から「いつもどこでやってるの?」「講座ってどこでやってるの?」などの質問を受けたり「足が軽いよ~!」「あ~あ気持ちいい!!」などの声に、参加のメンバーはまたまた元気をもらってしまいました。ボランティアの参加メンバーの感想ですが、「心の中から元気になり、こんなに楽しみを感じ、充実感を得られる事ってあるかしら!」でした。お客様から大福の差し入れをいただき、自販機のお茶を飲みながらの足もみ談義に花が咲きました。地域の行事に参加し、若石の仲間との交流ができた「充実の一日」でした。

温泉につかりながら有志が楽しく交流! 並木さち子 / (東京都)

西多摩の我が家の周辺では、黄色や赤色をつけた木々が見頃を迎えました。11月21日はNPO西多摩支部から呼びかけをした「施術者を守る為の施術HOW・TO」のミニ講義を開きました。健康を求めて紅葉の中、青梅かんぼの宿に集まったのは個性豊かな13名の方々です。(西多摩支部顧問の気功整体師の唐崎先生を迎えての講義をして頂きました。)東京支部より山崎三千代さん、大日方晴子さん、小金井よし植生修さん、今プロコース受講中の石川志津子さん、中根久夫さん、恩師横倉英美先生とセミプロを習っている谷口さん、西多摩支部の中山里美さんとそのお子さんクーちゃん、中山さんの友人オコーネさん(ご主人がアイルランドの方)それに並木夫婦です)内容は、午前中は、実践にともなう実技が中心に行われました。午前の時間は瞬間に過ぎ、昼食前に全員男女別で温泉に!入浴中には、塩によるマッサージ体験!戸外は天気も良く春日和に恵まれ、体もバカバカ、お肌はツルツル。そして、昼食は、釜飯セットでおしゃべりをしながら楽しく頂きました。

食後は、子供を施術するときの注意点やその方法を確認しました。モニターになった中山さんのクーちゃん(2歳)は気持ち良くて、そのままお昼寝になってしまいました。青梅かんぼの宿での勉強会はわきあ、あいの修了となりました。

山武市福祉祭りで足もみボランティア 宮崎 昭好 / (千葉県)

右写真は、台風一過の秋晴れのポカポカ陽気の10月28日、私の住む山武市福祉祭りの際にチャリティー足もみボランティアとして(お一人500円)足をもんでいる所です。若石マスターズの集いで大好評だった千葉県立東金病院の外口先生も奮戦!一緒に写っているのは、奥が内藤綾子さん、手前が外口先生のご長男です。ご子息は、リハビリの先生として病院に勤務していますが、時々足もみの技術を取り入れて、効果を実感されているようです。親子で足もみボランティアなんて、本当にいいですね~。今回の収益は、社会福祉協議会へ寄付させて頂きました。



▲右端から、外口先生のご子息、外口先生、内藤さん。

第23回飯能市健康まつり 福原 直記 / (埼玉県)

10月27日(土)は大雨の中、飯能市健康まつり若石ブースは大盛況であり87人の方が足もみボランティアに来場されました。健康まつりでは「どこに行けば受けられるの?」という問い合わせが多く、若石のパワーがここ1年の活動で確実に広まってきており、これがチームにつながるよう頑張ります。また飯能市からは感謝の言葉を戴くと共に、前回、柏木さんにも来ていただき、たソーデーマーチも是非やってほしいとの依頼を戴いております。



秋の健康フェスタ 野木 栄子 / (宮城県)

10月に自分で出来る足もみ健康法講座をトークを交えて数十名集まる中でお話させて頂きました。皆さんに大変興味を持って頂く事が出来、その場で効果があらわれた様です。

目がスッキリした。肩が軽くなった。頭重が軽減した。腸が動いた。

家族や友人にも喜ばれたとの声や、また話をして欲しいと言われました。中でも大変関心のあった数名が、早速NPO講座受講希望がありました。