



東京大マラソン祭り2008 足もみボランティア！

東京マラソンのボランティアに参加しました埼玉コスモス会の皆様からの声をお伝えします。

【山本紀子／紀足庵】

- ランナーの方が「昨年足もみして良かったので、今年も来ました。」の声に来年も来ようと思いました。
- 四国から参加のランナーの足もみが出来ました。(一期一会?)こんな出会いボランティアに参加しないと出来ませんね。
- 去年は、緊張して余裕がありませんでしたが、今年はとても楽しめました。
- すごく楽しかったです。かんたん足もみでも「すごく楽になったよ」と感謝され、こちらが元気をもらいました。
- いろいろな方との人生を、少しの時間で共有できるのも、ボランティアの楽しみです。
- 「来年も指名で来るよ」といって下さった方がいて、やりがいを感じました。
- 完走された方は、皆おだやかないい顔をしていました。そんな方々の足もみをして、私もマラソンに参加したような気持ちを味わいました。



2月3日(日)の第42回青梅マラソンでも、足もみボランティアが行われる予定でしたが、積雪のため中止となりました。準備をしていた皆様、残念がっていましたが、ボランティアの輪は、また、どこかでより良い形となって広がっていくものと信じております。お疲れ様でした！

子供への活動

○ 第1回 ねりま子育てメッセボランティア／大矢根 峰子(東京都)

3月1日(土) 練馬区立大泉小学校体育館にて「第1回ねりま子育てメッセ」に足もみ参加しました。子育て支援ということで、子供達が喜ぶような手作り玩具や、学生達の人形劇や奏をはじめ、ベビーマッサージやハンドマッサージのコーナーがあり

又、コーヒーショップ、庭では、新鮮野菜の販売もあり、30団体



くらい参加したようです。私たちの足もみブースは、赤ちゃん抱っこのお母さん達を中心に、寺田さん(amのみ)石神さんと私の3人で30名ほど施術しました。赤ちゃんをあやしたり、遊んだりしながらのにぎやかな一日でした。

終わりの20～30分間は、休憩室になっている部屋で10人前後で居合わせた人だけに限られたのですが、「足もみセミナー」もさせて頂くことができ、有意義なイベントでした。

ボランティア活動

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。

又、3人の方に初級プロ講座を開かせて頂くこともできました。資格を取得して一年足らずの私は、あまりに未熟で正確に反射区を教えられるのか、基礎理論を正しくお伝えできるのか不安でしたが、李先生の講座で勉強し、テキストを読み直し、受講生の為に精一杯、取り組ませて頂きました。1月末には、3人初級プロ無事、誕生となりました。2年目もいろいろなイベントに参加し乍ら、この素晴らしい足揉み健康法を広めたいと思っています。



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。

○ ボランティア活動から講座の教育普及へ！ 岸本 章子(埼玉)

多くの仲間と多くの人々との出会いを大切に

私が認定プロ資格を取得して、早や一年が経ちました。一年間を振り返り、第1回東京マラソンを皮切りに、幸手市さくらマラソン、桶川福祉まつりやデーサービスの足もみ…etc、赤尾先生や山本先生のお手伝いをやらせていただき乍ら、積極的にいろいろなイベントに参加し、沢山の事を教えて頂き、多くの素晴らしい方々との新しい出会いも私にとってプラスなこととなりました。我が町、加須市主催のこいのぼりマラソンにテントひと張りをお借りし、足揉みコーナーを設けさせて頂きました。自分で仕切るのは初めての経験で、不安材料の沢山ある中、桐畑さん、稲垣さん、山中さん、川村さんのご協力を頂き、大好評で終わらせて頂きました。この時、マラソン選手のひとりで、バームの匂いで「若石ですね」と資格を取られて何年も施術をしていませんという方が、揉み手側になってお手伝いをして下さるというサプライズもありました。

活動内容	支部名	正会員	主な活動日
○店舗 若石足療 中野店	中野もみ山	山崎 三千代	平成20年 1月22日
○からだ工房 ぷらぜーる	大竹	山瀧 義弘	平成20年 2月15日
○トータルヘルスケア統合医療研究所	出雲簗川	赤木里都子	平成20年 2月20日
○店舗 若石足療 中野店	中野もみ山	片山 泰子	平成20年 3月18日
○店舗 もんでチャイナ	豪徳寺	上野 加奈	平成20年 3月18日

○ 開業医の奥様が受講されたご感想です／赤木 里都子(島根県)

短時間にして、こんなにも身体がスッキリ。足が飛んでゆきそうな軽さに感動しました。それ程、体中に老廃物がたまっていたのです。昔の美脚がよみがえりました。里都子先生ありがとうございました。

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



協会ホームページ <http://www.npo-ashi.net>

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



健康日本21

厚生労働省所管財団法人 健康・体力づくり事業財団事務局 健康日本21推進全国連絡協議会第9回総会

2008年
3月12日開催！

NPO 法人地球足もみ健康法実践普及協会
新加入団体として紹介されました！

東京霞ヶ関ビル 33 階の東海大学校友会館「望星の間」において、厚生労働大臣官房・中尾昭弘審議官を来賓として招き、開催されました。総会では小沢壯六会長の開会挨拶に始まり、中尾審議官の来賓挨拶があり、議事に入りました。「NPO法人地球足もみ」からは、峯山博己理事長、峯山真弓理事、有井武人理事が出席。2000 年から発動された健康日本 21 の大きな国民運動化への一端を垣間見ることができました。「NPO法人地球足もみ健康法実践普及協会」の会員には、上記左肩にあるシンボルマークのシールを用意しています。活用されたい方は TEL:03-5451-0092 迄ご一報下さい。

健康日本21では、2010年までに以下の9項目につき改善を図ろうと企画されています。

- 1, 栄養と食生活、2, 身体活動と運動、3, 休養と心の健康づくり、4, たばこ、5, アルコール、6, 歯の健康、7, 糖尿病、8, 循環器病、9, がん

以下に紹介するのは、2, 身体活動と運動（成人）についての目標数値です。

その他の項目の目標値については、以下のインターネットでもご覧になれます。

http://www1.mhlw.go.jp/topics/kenko21_11/t2a.html

2.1 意識的に運動を心がけている人の増加

指標の目安

[意識的に運動をしている人の割合]	現状*	2010 年
2.1a 男性	52.6%	63%以上
2.1b 女性	52.8%	63%以上

*:平成8年保健福祉動向調査

用語の説明 意識的に運動を心がけている人 日頃から日常生活の中で健康・増進のために意識的に体を動かすなどの運動をしている人

2.2 日常生活における歩数の増加

指標の目安

[日常生活における歩数]	現状*	2010 年
2.2a 男性	8,202 歩	9,200 歩以上
2.2b 女性	7,282 歩	8,300 歩以上

*:平成9年国民栄養調査

**:約1,000歩の増加:1,000歩は、歩く時間で約10分、歩行距離で600～700m程度の歩行に相当

2.3 運動習慣者の増加

指標の目安

[運動習慣者の割合]	現状*	2010 年
2.3a 男性	28.6%	39%以上
2.3b 女性	24.6%	35%以上

*:平成9年国民栄養調査

用語の説明:

運動習慣者:1回30分以上の運動を、週2回以上実施し、1年以上持続している人

「生活習慣病対策」の総合的な推進。
そして、その先にある「健康寿命の延伸」

この「健康日本21」の理念実現の一翼を担うべく2001年より活動している健康日本21推進全国連絡協議会は、民間団体の立場から「健康日本21」を推進するために趣旨に賛同する関係団体により協議会を形成し、連絡・協議を行い、また、広報資料の配布やイベント等を通じた普及啓発活動を実施してきました。

さて、「健康日本21」も折り返しを過ぎ、後半の運動に入りましたが、当初の目標達成のためには、今まで以上にこの運動を盛り上げていくことが望まれております。

また、その後の健康施策においても「健康フロンティア戦略」医療制度改革」といった大きな流れが起きていますが、いずれにしても「予防重視」特に「生活習慣病予防」が重要な柱になっており、新たな課題として「介護予防」も挙げられるなど当協議会の果たすべき役割はますます高まってきているといえましょう。

当協議会としても関係各位とともに「健康日本21」を盛り上げ、さらなる健康づくりの国民運動化に向け邁進して参りますので、ご支援のほどよろしくお願いいたします。

健康日本21推進全国連絡協議会
会長 小澤 壮六
ホームページより転載



健康日本21では、パンフレットなどの案内もあります。詳しくは、下記ホームページをご覧ください。
<http://www.kenkounippon21.gr.jp/index.html>

文部科学省所管 財団法人日本スポーツクラブ協会公認 第2回 要介護予防運動スペシャリスト資格認定講習会



【鈴木秀雄教授メッセージ】

財団法人日本スポーツクラブ協会（JSCA）理事

JSCA 要介護予防運動指導者認定委員会 委員長

関東学院大学 人間環境学部（Ph. D. 学術博士）

鈴木 秀雄

平成20年度も、標記の資格認定講習会が開催されます。ご案内の通り、「要介護予防運動スペシャリスト(TES)」の資格修得には、運動系或いは、福祉系の前提資格が求められますが、今回の講習会も、昨年同様、前提資格として認められている「スポーツインストラクター」資格も取得できる形態、即ち、2つの資格が同時取得できる講習会が開催されます。

要介護予防運動スペシャリストの使命は、必ずしも要介護者や要介護の恐れのある人々のみを指導・支援対象とするだけではなく、むしろ、健康状態も優れ、元気であるうちに多くの人々に、予防的に日常生活の中に健康運動として積極的に摂り入れてもらうことにもその指導・支援の焦点を当てています。

是非、2つの資格を同時取得され、新たな領域へのチャレンジをして頂きたいと思います。昨年の講習会でも大変ご好評をいただきましたが、今回の講習会では、さらに充実した内容のプログラム（カリキュラム）による開催が企画されました。奮ってご参加下さい。



JSCAスポーツスポーツインストラクター養成講座 7/3(木)・4(金)

要介護予防運動スペシャリスト養成講座 7/4(金)～7/6(日)

■会場：ゆうぽうと（東京・五反田）

■費用：7万5,000円

■定員：70名 ● お問い合わせ・お申込み先：TEL 03-5451-0092

NPO法人地球足もみ健康法実践普及協会 平成20年度定時総会開催のお知らせ

日時：平成20年7月7日(月)

会場：東京・五反田ゆうぽうと

内容：平成19年度活動報告・決算報告

平成20年度活動計画・予算報告

「東京都健康づくり応援団」「財団法人日本スポーツクラブ協会」「健康日本21」など各種有益活用情報をお伝えします。NPO正会員の方には、出欠の葉書を後日送らせて頂きます。賛助会員の皆様へは出欠の葉書は、お届けしませんが、出席のご意向がある方は、歓迎しますので、協会本部へご一報下さい。