



NPO ASHIMOMI NEWS 2012年 春季号

# NPO 足もみニュース

NPO法人地球足もみ健康法実践普及協会 URL <http://www.npo-ashi.net>



第 39 号  
2012年4月1日

## 第46回 青梅マラソン THE OHME 30&10Km ROAD RACE



NPO 地球足もみ西多摩支部  
賛助会員 中村麻紀子（東京都）



2月19日(日)、第46回青梅マラソン大会が行われ、西多摩支部のボランティア活動は本年度で5回目となります。私も今回初めて足もみボランティアに参加させて頂きました。足もみの対象者は、10km、30km、各コースの競争前と競争後のランナーたちです。前日からの器材の搬入、セッティングをして下さった方々をはじめ、当日の足もみスタッフや裏方スタッフなどすべての力が合わさり、8時から15時の間で受付総数は316名にも達し大盛況でした。

前年度の課題を踏まえ、今回はA、B、Cチーム（1チーム4人）に分け、それぞれにタイムキーパーをおき、一斉に足もみをスタートする形をとったことで、とてもスムーズな流れで足もみをすることが出来ました。また、足もみスタッフの負担を視野に入れ、ふたり足もみをしたら交代する形にしていきました。

今回はタイムキーパーとして参加させて頂きましたが、スタッフ同士、協力し声を掛け合いながらとても良い雰囲気の中で楽しく行うことが出来ました。足もみスタッフは10分という決められた時間の中で、それぞれのランナーの足の状態にあった足もみを行っており、時には走り終わった後の足のケアのアドバイスもしてとても勉強になりました。走り終えたランナーの足はみな太股、脛の筋肉が張っていたため、しっかりと揉むよりも両手で優しく筋肉を緩めていく施術を中心に行っていくことで、張りも治まり足の痛みや疲労が軽減されていきました。足もみ後のアンケートでは「良かった」が全体の97%を占め、ほぼ全員の方に満足して頂きました。「足が軽くなったよ」「来年もまた来ます」「これからも続けてください」などの嬉しい言葉も聞かれ、足を引きずって来られたランナーが足もみを終わると「痛みがなくなった！」と足を引きずることなく歩いて帰ることが出来たなど、目に見えた嬉しい効果もありました。アンケートの結果93名の方が以前にもこのボランティアにて足もみを体験しており、毎年続けることの素晴らしさや喜びを実感したとともに、この活動を通して青梅マラソン＝足もみが周知されてきているのではないかと思います。そして今後も続けていきたいと思いました。

今回足もみボランティアを体験し、多くの喜びの声やランナーの方々の笑顔を見ることが出来て、足もみの素晴らしさを改めて感じたとともに、もっと多くの人に足もみの素晴らしさを伝えたいと思いました。あっという間の一日で、とても充実した時間を過ごすことが出来ました。

# NPO 講座

国際若石健康  
研究会30周年  
記念式典に参加!



台湾に本部を置き、世界50の国と地域に普及している国際若石健康研究会の30周年記念式典にNPO地球足もみ健康法実践普及協会の会員の皆様十数名が参加されました。

式典には、世界各国から参加されている方々により、各国の足もみ健康法事情が報告がされ、日本においても足もみ健康法を通して行われているボランティア活動の紹介や「健康日本21」の推進や「介護予防運動スペシャリスト」の育成などの活動報告がされ、国境を越えての交流に花が咲きました。

**NPO法人**  
地球足もみ健康法実践普及協会  
東京都世田谷区豪徳寺1-22-6-3F  
お問合せTEL: 03-5451-0092  
WEB <http://www.npo-ashi.net>

## ◆ NPO足もみ講座の主な活動リスト

■ 活動内容	■ 支部名	■ 会員名	■ 主な活動日
○Ka・nonにて実施	福山北部	後藤 千奈	10月2日
○高西公民館	福山北部	後藤 千奈	10月11日
○協会本部にて実施	協会本部	吉沼 弘子	10月27日
○自宅で実施	賛助会員	勝部 智子	11月2日
○若石リフレルームにて	千葉 柏	井上 洋子	11月23日
○若石リフレクソロジーさんぽみち	新潟 中央	齋藤 めぐみ	10月13日
○Ka・nonにて実施	福山北部	後藤 千奈	11月23日
○若石サロン足療 愛	賛助会員	大山 友美	11月26日
○ら・くーる	賛助会員	石田 正美	11月27日
○Ka・nonにて実施	福山北部	後藤 千奈	11月29日
○バランスフィールドにて	賛助会員	橋本 佳奈子	12月14日
○自宅サロン ウィステリアにて	賛助会員	藤田 美英子	12月6日
○御野公民館	福山北部	後藤 千奈	12月6日
○お客様のご自宅にて	新潟中央	坂大 智高	12月9日
○ポーズルームにて	賛助会員	大塚 幸子	12月28日
○自宅にて実施	賛助会員	西村 真紀子	12月30日
○高西公民館	福山北部	後藤 千奈	2012年1月5日
○Body Care KANONにて	賛助会員	山本 祐美	1月24日
○お客様のご自宅にて	賛助会員	岸本 章子	1月29日
○癒し空間 Hands	賛助会員	秦野 愛子	2月3日
○Ka・nonにて実施	福山北部	後藤 千奈	2月4日
○IL soleにて実施	賛助会員	鶴飼 安希子	2月12日
○美爽光館	岡崎	酒井 照代	2月21日
○若石健康法足もみはうす rakua	倉敷北畝	中野 美由紀	2月28日
○ら・くーる	賛助会員	石田 正美	2月28日
○若石いかい	賛助会員	猪飼 香澄	3月8日
○中国中央病院	福山北部	後藤 千奈	3月10日
○若石サロン足療 愛	賛助会員	大山 友美	3月16日
○トータルヘルスケア総合医療研究所	出雲	赤木 里都子	3月16日
○中国中央病院	福山北部	後藤 千奈	3月17日
○若石足療 もんでチャイナ	豪徳寺	馬嶋 信子	3月19日
○IL soleにて実施	賛助会員	鶴飼 安希子	3月16日
○若石足療 中野店	中野もみじ山	長谷川 薫	3月23日
○若石足療 ところざわ	所沢	柏木 眞治	3月29日
○フレンドリープラザ	千葉 柏	井上 洋子	4月17日

幼稚園や保育園、地域コミュニティー、福祉施設などで「足もみ健康法」の講習を行っております。健康増進、地域の交流のために講習実施をご希望の方は、各支部又は、協会本部までご連絡下さい。

公式WEB URL <http://www.npo-ashi.net>



## 南三陸の仮設住宅での 足もみボランティアで想うこと

若石足もみサロンさくら館  
内山 心葉(宮城県)

旧年中は震災後、ますます、たくさんのご支援賜り誠にありがとうございました。本年も引き続きご厚誼賜りますよう謹んでお願い申し上げます。また、今もなお震災の被害に遭われ、復興に取り組んでいる皆様に、一日も早く心安らぐ日が訪れますよう心からお祈り申し上げます。

年末12月29日、南三陸の仮設住宅にボランティアに行き参りました。寒い時期、二重サッシの取り付けは終わったものの、部屋と部屋の間のアコーディオンカーテンからの隙間風は骨身にしみみます。「寒いですね」なんて声をかけられない。それよりも、何人でも多くの足を揉んであげよう！と、先輩と一緒に12名の足を揉ませていただきました。「眠れないのがとてもひどい。薬なんて飲みたくないけれど、色々……いろいろ……あつて、毎日飲んでいる」そう言われるおばあちゃんは、牡蠣の養殖などを手伝っていた方。1日中、1年中働きっぱなしだったそうです。「何もしないのは、本当に辛いもんだよ」と。

「震災があつて、いろんな事があつて、いろんな人の良い面悪い面が見えて。それでもやっぱり人には『愛』なんだよ。『愛』で救われる。家族に感謝しなさい。周りの人に感謝しなさい。絶対愛は裏切らないんだから」ボランティアに行き、心の足りないところをひとつ、またひとつと埋めてもらって帰ってきます。本当にたまに伺って、足もみしかできない私。こんなに皆さんからたくさんたくさん愛をもらっていいのだろうか!? 足もみで恩返しができているのか不安で、心配でたまりません。でも震災後からずっと、出来ることしか出来ない！と開き直ってここまで来ています。小さな活動だけでも、絶やさず続けようと思えます。「無理しちゃだめよ！ 自然体でね！」と言ってもらった秋田の先生からの言葉をいつも思い出し、ふと立ち止まります。この言葉を思い出すと、当たり前前の方が当たり前前になるのです。とっても素敵な魔法の言葉です。

他にも地元宮城や福島、岩手の足もみ仲間の皆さんの活動に励まされ、全国の足もみ仲間の活動に励まされ、ご支援ご協力もあり活動を続けております。本当にありがとうございます。月日が経っても被災地はまだそのような感じです。まだまだ忘れないで応援していただきたいと思っております。どうぞ今年もよろしくお祈りします。そして今春4月22日(日)、東京北区赤羽でイベントを開きます。いつもお世話になっている被災地の方と一緒に、お話し会や足もみ体験などをする予定です。イベントが震災復興に役立つような形になればと計画です。是非、成功させたいので、協力していただけたらとお願い申し上げます。

### 被災地復興祈念講演会 開催のご案内

#### 『震災体験に学ぶ～復興(福幸)への祈り 災害時に身を守るために～』

震災体験と足もみボランティアの講演、また先着100名様へ足もみ&足圧の無料体験を行います。震災を乗り越え、1年を経て愛と感謝のイベントです。もし、また震災が起こったら……心とからだを守る」ヒントが満載です！

日時：2012年4月22日(日)  
一部 13:00～14:15  
足もみボランティア活動についての報告  
足もみワンポイントレッスン

二部 14:30～16:00  
宮城県の足もみ仲間のお話「震災体験を通して」  
震災の語り部・後藤一磨さんのお話  
「3・11大震災～幸せの原点とは」  
復興(福幸)への祈り・滝口律子さん(元劇団四季)

場所：赤羽会館 講堂(東京都北区赤羽南1-13-1)

会費：大人 2,000円/中高生 1,000円/小学生以下無料(入場料の内500円を義援金とさせていただきます。一部、二部のみのご参加OK)

お申込締切：4月15日(日)まで Fax 022-351-5195 Tel 090-7932-1021 内山 心葉まで。

### 『深川美楽市』チャリティ足もみテント ボランティア募集中!

昨年4月17日及び9月18日に行いました『東北支援・足もみボランティア@深川美楽市』には、たくさんの若石仲間の方にご協力頂き、ありがとうございました。今年もまた、『深川美楽市・東北若石支援 足もみチャリティテント』を行います。ご参加、お願いします!

### 『深川美楽市』チャリティ足もみテント

日時：4月22日(日) 12:00～17:00  
場所：深川いっぶく前路上(江東区白河3-2-15)

【清澄白河駅下車徒歩6分】

\*雨天時は深川資料館通りの商店街事務所内。

★足もみ屋シャムロック 金澤 南都子まで  
4月20日(金)までにメール or 電話をお願いします。

メール [ashimomiyashamrock@pdx.ne.jp/](mailto:ashimomiyashamrock@pdx.ne.jp/)

Tel 070-6673-9507)

埼玉県川越支部は発足以来3年になりますが、紆余曲折はあったものの、今は順調に推移しています。地区の皆様にも足もみ健康法を普及するにはまず、テーマの設定・集客法・集会場所を決める必要があります。

テーマの設定は、自分も不幸、家族はもっと不幸の『寝たきり予防運動』としました。集客法は川越市公報の活用を考え、市政に精通している人のアドバイスをいただき、手続きを踏んで掲載して頂きました（現在は市の共催以外ダメ）。集会場所は便利で設備も良く、料金も安い川越市の市民センターとしました（抽選）。開催日は毎月中頃の日曜日として、月ごとの疾患名を決め案内を出すようにしています。

セミナー実践の仕方は資料を手渡し、愛の手、反射区図表は貸与、終了時に返却、希望者にはDの愛キットとして販売します。説明、実技はパワーポイントを使い、疾患名の説明。例えば脳卒中であれば、脳出血・脳梗塞・脳塞栓があり、その違い、予測される原因を解説してから、対応する反射区を説明、そして実技をしています。実技には人出が掛かりますので、プロ仲間の飯野さん（レギュラー）、桐畑さん、青木さん、月坂さん、岸本さん等に必要に応じて応援を頼んでいます。参加者が納得するまで実技を指導して、分からない時はいつでも質問を受け付けるようにしています。お陰さまで、セミナーの評判は良く、参加者が仲間を誘い合って頂けるようになり毎月、参加が増加しています。『地区社会と共に』をテーマとしていますので、地元のイベントには積極的にボランティアに参加したいと思います。定期的には、アースディ in 川越、生活クラブ協同組合、他等に参加し、足もみと同時に次回のセミナー案内を差し上げています。

今後の課題としては、もう少しの参加者の増加と複数の場所での開催を考えています。先輩諸氏のご指導、よろしくお願いいたします。



## 東京ハイキング協会主催『第30回東京ハイキング祭り』 月坂 貞子 (埼玉県) 充実かつ感謝の足もみボランティア参加！

11月12日(土)に行われた東京ハイキング祭り開催時の、上野恩賜公園・野外ステージにて行われた足もみボランティアは、今回で3回目の参加となりました。

足もみボランティア開催にあたって、今年はボランティア参加者の人数が少なく、お断りしようと思っていました。が、主催者の方に「ひとりでもふたりでもよいので若石足もみをやって欲しい！」と言われ、また、楽しみに待って下さっている方のためにも絶対に参加しなくては行けない……と気付き分会の柏村先生に相談しました。すると、6の方が応援に駆け付けてくださり、たくさんの方に喜んで頂くことが出来ました。今回の足もみを通して、皆様の温かい心遣いや、困難な時こそ知恵を出して前進することの大切さを教えられました。ありがとうございました。

