



NPO ASHIMOMI NEWS 2015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>

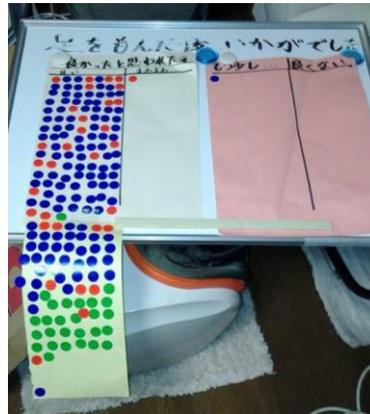


第49回 青梅マラソン お天気 & 気持ち爽快!



昨年は、大雪の為中止となった東京の青梅マラソンですが、今年【2月15日(日)】は、快晴に恵まれ、ゴール地点となる青梅市総合体育館で足もみボランティアが行われました。NPO 地球足もみ・西多摩支部の呼びかけで他府県からも応援者が駆けつけての対応となりました。毎年恒例となった行事で、何度も参加されている経験豊かな NPO 会員さんを中心に、迅速かつ丁寧な対応で、もむ側、もまれる側の双方に笑顔が絶えない場となりました。

足もみの体験をして頂いた方に、「足をもんだ後、いかがでしたか?」と問いかけ、「良かった」、「まあまあ」、「もう少し」、「良くない」と項目を分けて印をつけてもらったところ、ほとんどの人が「良かった」に印をつけてくれました。2020年には、東京オリンピック・パラリンピックも開催されます。スポーツ競技者や愛好者にも有益な足もみ健康法の普及に努めて参りましょう!



厚生労働省「スマート・ライフ・プロジェクト推進委員会」2014年度 スマート・ライフ・プロジェクト〈アワード〉受賞者情報

厚生労働大臣 最優秀賞 保健補導員地域ネット活動 (長野県 須坂市)



須坂市保健補導員委員会は、昭和33年から活動している地区組織です。「自分の健康は自分でつくり守る」ため、健康に関する学習を重ね、自ら実践し、その知識をもとに家庭や地域へ広め、市民が健康維持増進できるよう活動しています。

自ら健康で生活できる住民が増えるよう各町(市内67町)より選出され、任期2年、再任なしとしています。長野県が男女とも平均寿命1位となり、「長野県健康長寿日本一」を支える活動として保健補導員委員会の活動があります。



生活習慣病予防分野
厚生労働大臣 最優秀賞 表彰の様子

NPO地球足もみ健康法実践普及協会は、厚生労働省「スマート・ライフ・プロジェクト推進委員会」の委員団体です。

NPO 講座



NPO 地球足もみ健康法実践普及協会では、誰にでも簡単に学ぶことができ、安全性の高い、足もみの入門となる「NPO 足もみ講座」を実施して頂き、「自分の健康は、自分でつくり守る」スマートライフを応援しています。

◆ NPO足もみ講座の主な活動リスト

■ 実施場所	■ 地区	■ 会員名	■ 主な活動日
●平成26年(9月24日～)			
○足もみくらぶ。	岡山県倉敷	勝部 智子	9月24日
○あしっこ	青森県弘前	稲垣 康子	10月23日
○足もみくらぶ。	岡山県倉敷	勝部 智子	10月27日
○若石足療 あしもみやさん	静岡県浜松	菊池 幸子	10月31日
○若石健康サロン ユーユー	愛知県岡崎	前田 剛志	11月14日
○若石足療 もんでチャイナ	東京都世田谷	馬嶋 信子	11月30日
○フォリアージュ	東京都世田谷	松田 恵美子	12月22日
●平成27年(～3月19日)			
○自宅にて開講	神奈川県横浜	前川 順子	1月5日
○若石足療 もんでチャイナ	東京都世田谷	工藤 公子	1月10日
○お客様宅にて開講	静岡県浜松	早麻 久恵	2月1日
○若石足療 もんでチャイナ	東京都世田谷	馬嶋 信子	2月5日
○若石足もみ処 ふっとオアシス	秋田県秋田	永瀬 洋子	2月10日
○てもみや・きらら	埼玉県桶川	石野 るり子	2月18日
○若石足もみ 千脚絆菜	広島県福山	小林 典子	2月27日
○足もみ好(ハオ)	栃木県真岡	飯沼 信子	1月中旬
○戸越地域センター	東京都新宿	古澤 裕子	3月6日
○若石健康サロン 美爽光館	愛知県岡崎	酒井 照代	3月19日

自分の足もみを楽しく学んで健康づくり入門!

- 講座名：NPO足もみ講座
- 受講時間：全6時間
- 交付物：テキストブック・修了証・名刺

学びやすいNPO講座で、健康になる方法と
楽しい出会いのネットワークを拡げませんか?

受講費用は、4,565円(税別)
4,930円(税込)

となります。
また、受講費用には、テキストブック+修了証書発行など交付物の諸費用が含まれます。

1,704円(税別)
1,840円(税込)

詳細につきましては、NPO地球足もみ事務局 03-5451-0092 までご連絡ください。



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>

開講時には、自宅でも学べるテキストをお渡しします。既定の講座を修了されますと、当NPO法人より修了証書と名刺を交付致します。
NPO足もみ講座実施をご希望のNPO会員様は、協会本部まで必要書類(2枚)をご提出ください。メールでのご提出は、フォーマットデータを送信致しますのでご連絡ください。

●提出先：FAX: 03-5451-5612 / E-mail: info@npo-ashi.net

足もみ健康法との出会いと感謝の日々！

若石サロン 足療 夢
大山 友美 (宮城県)



私は、足もみ健康法と出会えましてから6年になりました。マスターズプロとしても学び、自分のサロンをオープンし、昨年の12月25日で3年になりました。

私がこの健康法と出会えたのは、心身にハンディキャップを持つ子供さんたちがご家族と一緒に通園し、療育を受ける施設の園長を務めていた時です。

子どもさんとご家族の皆さんと一緒に園で時間を過ごすのには大きな意味があります。病気を持って生まれてきた子どもさん、成長していく中で障がいがあることが分かってくる子どもさん、ケースはみんな違っていますが、子どもさんが生活していくことの大変さ、ご家族の皆さんの心配や不安は尽きることはありません。時としてご家族の皆さんは子どもさんの抱えていることを、ご自分のせいだと責めてしまうことが多々あります。そのようなお気持ちを理解しながら、そうではないことをその時々にお伝えし、子育ての不安や疑問点を解消していくことが大きな目的なのです。

人が一日一日無事に命を繋いでいくことは本当に大変なことだと言うこと、そして大きな喜びだということを常に感じながら生活してきました。施設に勤務していた際、少しでも多く子どもさんとご家族の笑顔が見たい、少しでも安心して過ごせるようになって頂ける為にはどうしていくべきなのか、自分自身が本当の意味で役に立てる存在になりたいと考えていました。食物摂取が難しいお子さんが多いこともあり、調理師免許を取得し、食事づくりのアドバイスが出来るよう勉強したり、病院でのリハビリに同行しリハビリの指導を受けたり、色々な研修会に出席し知識を深めていくことに一所懸命になっていました。

そして、ふと足を揉んであげられるようになったら、子どもさんもご家族の皆さんも気持ち良くなって頂けるのではないかと考えました。心がリラックスして頂くことも大切なケアの一つです。

その時は本当の足揉みの効果も知らず、ただ心地よくなって頂ける程度の認識でした。そんな時、足もみ(若石健康法)の先生と出会え、お話を伺える機会が増えていく中で、本当に素晴らしい施術であること、この健康法を学ぶことで本当に役に立てるようになれると実感していた時期に、施設の運営にも大きな変化があり、私は園を離れ、先生にご指導いただき初級プロを取得し、後にマスターズプロとなりました。

現場を離れてもハンディキャップを持つ子どもさんとご家族の皆さんのお役に立ちたいとの思いは、私の中で変わることはありませんでした。一人でも多くの方に笑顔になって頂けることが私の夢であり、目標です。

この健康法と出会えたことで、たくさんの方々との出会いがあり、日々成長させて頂けているように思います。人の役に立てるようになる、人に元気になって頂ける、人に笑顔になって頂けるようになる為には、自分自身が大きな器で強い人間になることで、人の心に寄り添い優しくなれるように感じています。



「健康日本21」ツールの提供について

「健康日本 21 推進全国連絡協議会」事務局の公益財団法人 健康・体力づくり事業財団発行の『健康手帳』や『プラス・テンで健康増進!』冊子を「NPO 地球足もみ」会員様へ無償にて提供いたします。ご希望の方は、TEL 03-5451-0092

もしくはE-mail info@np-ashi.net

へご連絡願います。必要部数が多い場合は、協会本部の有井までご相談下さいましたら対応致します。



「健康日本21」シンボルマーク使用について

「NPO 地球足もみ」会員様がイベントや講習会を実施する際に、「健康日本 21 推進全国連絡協議会」(厚労省所管)の健康日本 21 シンボルマーク(下図/公益財団法人 健康・体力づくり事業財団が商標登録)を協議会会員団体並びに地方公共団体の主催(共催を含む)に限り、協議会への申請手続きなく使用が可能となりました。「同マーク」並びに「後援名義」の活用が可能となりましたが、チラシ・パンフレット・名刺・インターネットに使用する場合は、協会本部の有井までご一報願います。



第96回 東京医療衛生用品フェア 足もみボランティア 地球足もみ健康法実践普及協会・桶川支部 赤尾 典子(埼玉県)

桶川支部では、2月は2つのボランティアがあり1年で一番忙しい月になります。

第2週の日曜日、青梅マラソンがあります。こちらは並木さち子先生がすべて準備を下さるので、私たちは参加して足もみをするだけで、大変楽をさせて頂いております。今年は、足もみ会場が屋外の予定になってしまったので、寒さで冷えるため、足もみコーナー開設を一度断念したそうですが、結局体育館の中で例年通りやらせて下さる事になり、いつも通り桶川支部のメンバーと参加させて頂きました。

1日で多勢の方を揉むため、特別仕様の青梅マラソン用揉み方があり、途中時間で笛が鳴り、揉み手が同時に終わるように配慮された揉み方です。多くの人数を効率良く揉むための方法で、大変参考になります。

もう一つは**東京医療衛生用品フェア**です。**第3週の木、金曜日の2日間**で、今年は浜松町の都立産業貿易センターで開催されました。こちらは人集めからすべて桶川支部が仕切らなければならない、大きなイベントです。両日とも10名揉み手を用意するのですが、5年目に入った今年はレギュラーメンバーが大分揃ってきて、2日間の人数調整をする苦労のみになってきたのはうれしい事です。このフェアは年2回、2月と8月に日本の医療・衛生用品の間屋やメーカーが秋冬もの、春夏ものの展示会兼商談をするイベントです。

2日間で1,500名位の来場者があり、お客様はドラッグストアや薬局の経営者、あるいは病院、施設の関係者です。日本のサラリーマンの典型的な疲れた足をしています。最近では足もみの良さが知れ渡り、お客様、問屋、メーカーの社員の慰労のための足もみ健康法に変わりつつあります。am10:00~15:00迄、20分施術で1日90名近く揉みました。

このように2月だけでも、超健康なマラソン大会参加者の足と、日本の働き蜂のサラリーマンの疲れた足を揉むことになります。当然、健康状態の違いも有りますから、それなりに健康予防のアドバイスができます。

2つの特徴ある足もみボランティアの有意義なレポートでした。



リレーフォーライフ広島（尾道：2014年9月） GOOD サポーター賞受賞

一年に1回の大イベント『リレーフォーライフ広島』を無事終えました。今年は尾道を訪れた著名人の足形の備前焼作品碑のある建物で私は『足もみでQOL改善』というテーマで講演もさせて頂きました。広島近郊の若石の先生方との足もみ隊は最高に楽しかったです。深夜になってもイベント参加者の足を軽くするお手伝いさせて頂きました！

閉会式では、なんと！足もみ隊がGOODサポーター賞を頂きました(^o^)/本当に嬉しかったです。

また来年もお手伝いさせて頂きます。皆様お元気で。

若石リフレクソロジー Dream Craft
コルティール 世田谷店
平田 雪香

