

## ◆ 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
● 令和元年9月1日～令和2年2月28日			
○ 自然療法トータルケア foot Sun	兵庫県尼崎市	山内 千代	8月20日
○ 自然療法トータルケア foot Sun	兵庫県尼崎市	山内 千代	8月22日
○ 愛心棒購入者の自宅にて	長野県下伊那	北原 洋子	12月13日
○ 自然療法トータルケア foot Sun	兵庫県尼崎市	山内 千代	1月16日
○ 若石足もみ処 かおっちゃん	高知県高知市	片岡 かおり	1月26日

### 川越市の「小江戸はっぴ・はびる」 愛心棒を使ったセルフケア講座

中島 明子(東京都)

2019年11月5日、埼玉県川越市の「小江戸はっぴ・はびる」にて若石健康法の愛心棒を使ったセルフケア講座を開催しました。

普段のセルフケア講座はサロンにてほぼマンツーマンでお伝えしているのですが、お話しすることも自然とそのお客様向けの内容になっています。

今回は、数人の方への講座でした。皆さんサクサク出来ていましたが、おうちに帰ってやろうと思うと「あれー？どうだったっけ？」なんてこともあるので、参加された方にはいつでも質問メールして頂くことにしました！ありがとうございました！



### 沖縄うるま市「ゆるり うるま」 親子足もみ講座

大城 友里恵(沖縄県)



☞ 若石健康法とは  
☞ 足もみの効果  
☞ 簡単セルフケア  
とお子さんへの足もみなどをお伝えしました。

### 笑う門には健康来たる！ 足&お股 セルフケア講座と体験会

上坂 尚夫・國司田 美和(岡山県)

お伝えしたいことのほんの一部しかお話できなかったけど、何か1つでもココロに響く物が有れば、嬉しいです。8名の方に、施術も体験して頂き、ピオー、アフターの違いに皆さんびっくりされていました。



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



NPO ASHIMOMI NEWS 2020年 春季号  
**足もみニュース**

第55号  
令和2年3月1日

## 第55回 青梅マラソン！足もみボランティア NPO地球足もみ西多摩支部 長谷川はるみ(東京都)

2020年2月16日(日)開催終了いたしました。ありがとうございます！  
当日は途中雨が降りましたが、みなさんと気持ちよく足もみ活動ができました！

ランナーの中には、マラソンと足もみをスケジュールに組んで来られる方がいらっしゃいます。「足もみがあるから青梅マラソンは申し込んでいる」と話してくださった方、「足もみのおかげで完走できた」、「足もみしてもらったらタイムが縮まった」とわざわざ報告にお越しくくださる方もあり、それがまたスタッフの励みとなっています。スタッフへの差し入れや募金箱へのお客様のお気持ちがたくさんありました！  
今年は場所を提供してくださっている家主の方にも途中ご一緒いただきました。本当にすばらしい方で、ぜひみなさんにも出会っていただきたいかったですし、ご挨拶もいただけてとてもありがたい時間でした。



## 竹ふみインストラクター養成講習 in 東京 フットレスキュー若石健康応援団 石田正美・荒金洋子(福岡・大分)

足からの健康をお伝えする若石マスターズの皆様と昼から夜までの竹ふみ講座で踏み踏みしまくり！皆んな足ポカポカ、身体軽〜い！って…プラスチックの竹ふみで足もみ効果が上がる踏み方、身体へのアプローチ！をお伝えして、笑い有り、感動有り…。皆さんと有意義な時間を過ごせた事に感謝です。

- ◆ 受講生の感想より ◆
- ・竹ふみが足だけじゃなく、こんなに体の色々なところに使えるんだなあとびっくりしました。
- ・楽しくて6時間があっという間でした。
- ・脳トレをしながら笑顔になるという考えが良いと思う。
- ・とても今後の活動に活かすことのできる講座でした。
- ・子供からお年寄りまでできそうでお勧めもしやすい。



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 FAX: 03-5451-5612

協会ホームページ <http://www.npo-ashi.net>



第7回信州駒ヶ根ハーフマラソン 足もみボランティア活動報告 NPO 地球足もみ 岡谷支部  
長嶺 泰宏 (長野県)

毎年9月の最終日曜日になると全国各地から数千人のランナーが、駒ヶ根の地に集い、日頃のトレーニングの成果や、ランナー仲間との再会など様々な目的で来られます。駒ヶ根市は、長野県南部に位置し西は中央アルプス、東は南アルプスの雄姿を望むことができる風光明媚な観光都市なんです。食べ物ではソースカツ丼・リンゴ、お酒ならば南信州ビール・マルスウィスキー・養命酒、観光なら駒ヶ根ロープウェイ・宝積山光前寺など話題に事欠きません。そんな素晴らしい場所でのこのマラソン大会も今年で7回目を迎えます。昨年との違いは、前回大会までハーフマラソン実行委員会と足もみボランティアとの連絡役といたいますか、事務局的作用をされていた八幡重則先生より、この事務局的作用をバトンタッチされました。少々不安ではありましたが、八幡先生より丁寧な引き継ぎを受けまして9月29日の大会当日を迎えました。

今回、私の若石健康法の先生である菅津佳奈恵先生や、長野県全域の若石のご先輩方にお声をかけさせて頂き、僕を含め8名(当日体調不良のため1名欠席)の方が参加しました。大会前日まで雨予報でしたが、朝6時半に現地入りしたときは、中央アルプスには真っ黒い雲がかかり、1人目の足もみをした方とも、「これは雨降りますね」「涼しい方がいいですね、雨降り歓迎！」なんて会話を交わしました。時間がたつにつれ日が差し、汗ばむ陽気となりました。私自身3年前からこの足もみボランティアに参加させて頂いていますが、面白いなあと感じるのはスタート前に足もみを受けられたランナーの方が足もみをした若石プロの方に結果報告を伝えに来られるのです。「〇位だったよ〜」「入賞したよ〜」と嬉しそうに報告を受けると「おめでとうございます！」とこの場が明るくなり、施術にも熱が入ります。今回7回大会は85名の方の足もみをしました。この足もみブースを訪れるランナーの皆さんには、足もみの効果が認知されつつあると思います。これも若石健康法の先輩のみなさんが、ランナーの方々に足もみの効果、知識をお伝えし丁寧に施術をされた成果だと思えます。今後も私が引き継いだ後も当大会に足もみボランティア活動としての灯を絶やさないよう、若石プロの方にお声をしていこうと思えます。

今回は初級プロの方も参加して頂いてとても嬉しかったです。1日でたくさんの方の足をもむいい機会です。これからも初級プロの方にもお声かけし、参加して頂いて長野県全域の若石プロの方との交流も兼ねて参加して欲しいと思います。若石の仲間とともに力を合わせてこれからも頑張っていきたいです。

2019年度駒ヶ根ハーフマラソン

足もみボランティア参加の先生方

八幡 重則先生      両角 弘先生  
山崎 峰子先生      菅津 佳奈恵先生  
山田 正浩先生      北澤 茜先生  
長嶺 泰宏



重症心身障害児(者)へのリフレクソロジー

静岡県富士市

うれしい出来事で喜び倍増!

三宮 波恵

私を含め3人(石井由紀恵、土屋利枝子)で、富士市の生活介護事業所「でら〜と」「あそ〜と」で、月1回、施設を利用する重症心身障害児(者)を対象にリフレクソロジーのボランティア活動を行っております。施術は、施設スタッフさんが、利用者さん1人1人の体調を考慮し、その日施術できる方を行っています。声を発せられない方も多く、意思疎通が難しく感じられる時もあります。基本、スタッフさんが決めた方を施術するのですが、利用者さん本人は、本当のところどう思っているのか気になっていました。

その中で、私にとって、とてもうれしい出来事がありました。20代男性Tさんとのことです。重度の肢体不自由で車イス生活ですが、腕はたどたどしくも動かさ、多少聞き取りにくいですが会話もできる方です。

ある日、施術を終え帰ろうとしたとき、車イスのTさんと目が合いました。私は帰りのあいさつにと声をかけてみたのです。Tさんは、ニコッとしてくれました。そのあと急に真顔になって、「ぼ〜く〜に〜も〜す〜こ〜し〜や〜って〜ほ〜し〜い〜」と言ってきたのです。私は「え?」と思い、「足もみしたいの?や〜っていいの?」と聞きました。そうするとTさんは、ゆっくり、うなずきました。そして、すぐに施術をはじめました。帰り際だったので、たった10分くらいの施術でしたが、それでもTさんは、「あ〜り〜が〜と〜う」と、はっきり言ってくれたのです。

実はTさん、私達に「おばさん、嫌い」と言ったことがあるのです。アイドルが好きで、若い女性スタッフさんが大好きです。Tさんは、私達のことを受け入れてないと思っていました。それもあって、本人から直接「僕にも少しやってほしい」と言われたことは、私にとって衝撃的でした。



※ 生活介護事業所でら〜とのWEBより

“本人が施術を求めている”  
Tさんのようにリフレクソロジーを求めてくれる方がいることが分かっただけでも、このボランティア活動の喜びと遣り甲斐を感じさせてくれました。本当にうれしかったです。

この活動も3年半過ぎました。最近ではスタッフさんも、より利用者さんの細かい情報を私達に話してくれるようになりました。体の状態だけでなく、心の様子も教えてくれるようになったのです。今まで続けてきた中で、利用者さんとスタッフさんとの繋がりや積み重ねを感じています。そのことも、利用者さんの症状の改善に繋がっていくのではないのでしょうか。

重症心身障害児(者)のリフレクソロジーは、ハードルが高いと思われるかもしれませんが、その分喜びも倍増です。

これからも、このボランティア活動を続けていきたいと思えます。