

◆ 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2年9月1日～令和2年8月31日			
○ 自然療法トータルケア foot Sun	兵庫県尼崎市	山内 千代	2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	3月24日
○ 自然療法トータルケア foot Sun	兵庫県尼崎市	山内 千代	3月30日

簡単あしもみ講座を実施！  
若石足もみぶくぶく堂！

亀山 純恵（鹿児島）

簡単足もみ講座のお申込みを8月は割と多くいただいております。ありがとうございます。このかんたん足もみ講座は100円ショップで買える棒を使ったりもします。もちろん手だけでもかんたんに足もみができる講座です。

約2時間の講座は、理論、実技とも一度覚えてもらおうと、その先もずっと使える健康法です。実際にこの講座を受けられて、体重が5キロ減りました！と言われる方や、自分の揉み方を覚えてご主人に揉んであげているという方もいらっしゃいます。ちょっとしたコツと手順を覚えるとかんたんに足もみできるのです。



足がつるまで折り鶴頑張りました！

熊本足つぼ専門（若石健康法）元気の足音  
籠田 貴代美（熊本）

今月の足もみ教室は、簡単足もみです。毎日続けるには、簡単でないとね。簡単でも足全体をしっかりもめます。



矢印の方向にしっかり圧を入れてもんでください。始めは冷たくて青みがかった足裏も、もんでいくうちにピンク色に～。血行が良くなり暑くなってきた～。

「しっかり足がもめたところで本日のメインイベント ♪ 折り鶴 ♪ は～い！ 「足」でおりますよ！」

「え～～！ 足で?!」

とブツブツ文句を言いながら！(笑)

やってみると「あら、意外とできるね！」

「わ～、足がつる～」なんて騒ぎながらお時間が来るまで頑張りました。

「途中までの方は、宿題とします(笑)」

足がつるまで折り鶴頑張ったので、皆さん疲れましたね。静かにして、横になり深呼吸～、そして、瞑想！最後は、リラックスタイムで終わりました。



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 秋季号

# 足もみニュース

第 56号  
令和2年9月1日

懸賞論文「健康寿命を延ばすことについて」三好真寿美さんが入賞

今年6月に医薬品の研究開発を手掛ける帝人株式会社と帝人グループ企業でプロダクティブ・エイジング（※）の実現を目指すNOMON株式会社が主催して懸賞論文の募集を呼びかけました。論文のテーマは、「健康寿命を延ばすことについて」で、健康寿命を延ばすための日常的な取り組み、アイデアに関する内容というものでした。

愛媛県で若石健康法の実践に取り組んでおられる三好真寿美さんは、リフレクソロジーの継続的な実践を呼び掛ける論文を血液検査のデータ等も交えて作成し応募されたところ、見事、入賞されました。論文は、NOMON株式会社の公式WEBサイトで閲覧することができますので、是非、目を通してみてください。

NOMON株式会社 NEWS（懸賞論文に関するページ）

<https://nomon.jp/news/20200820/>

※ プロダクティブ・エイジングとは

1975年にロバート・バトラー（Robert N. Butler）ILC 米国センター理事長が「高齢者を社会の弱者や差別の対象として捉えるのではなく、すべての人が老いてこそますます社会にとって必要な存在としてあり続けること」と提唱した概念です。

すべての人が、歳を重ねることを前向きに捉え、生まれてから最後の日まで自分らしい人生を全うしていくこと、すなわち「プロダクティブ・エイジング」の実現を目指し、企業、団体及び個人と力を合わせて活動することを目的として2019年11月20日にNOMON株式会社を発起人として設立されました。

現在、企業としてオリエンタル酵母工業株式会社、株式会社島津製作所、帝人株式会社、東京海上日動火災保険株式会社、明治ホールディングス株式会社の5社が参画しています。



論文は、「習慣」という項目に応募しました。セルフケアと家族への足もみを中心に足もみを継続していて、足からの健康ケアはとて素晴らしいと実感して応募してみました。論文に載せたデータは随分前のものですが、数値も入れれば説得力があると思って紹介した次第です。論文の中で紹介した86歳の女性というのは、以前「集いの記念誌 2014年度版」などに載せていただいて、昨年93歳で亡くなった伯母です」



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

「ポカポカ足もみ講座」お世話になった公民館に感謝！

若石健康サロン足もみ&スクール  
てるみい 川上輝美(広島県)

先日の、駅家西公民館の『ぽかぽか足もみ講座』コロナ対策で、延期になりましたが、今月開催できました！入り口では体温もチェック、開催人数を制限して席の間隔を確保して行いました！地元のお姉さま方、お母さま方に集まっていたいて、私の足もみ体験、足もみがなぜ、体にいいのか？細胞さんありがとうのお話しなど。

首や、腰の実験、自分の足もみにチャレンジ！ご自分で足もみした方の足が「楽になったわ〜！」、「色が全然違うわ〜！」と、写真を撮らせていただきました7/31で駅家西公民館は閉館になります。子どもが小さい頃からお世話になっていたし、1年前から足もみクラブで使わせてもらったので、さみしい気持ちです。最後に、少しお役に立てたようで、嬉しいです！ありがとうございました(感謝！)9月から場所を変えて、新設される駅家西交流館が誕生します。また、足もみクラブもそちらでさせていただける事になりました!!館長さん、スタッフの方もまたお世話になれるそうで安心しました♡  
地域の方がお1人でも健康になれるお手伝いができればと思います(^^)



ママとベビー&キッズのためのイベント「ゆるり中部」に出展

足もみ min-min  
伊敷 民子(沖縄県)

沖縄中部地域で開催されたママとベビー&キッズの笑顔と笑い声があふれるイベントに若石リフレクソロジーで出店しました。ベッドで寝ながらの施術です。

日程 2020年7月16日(木)

時間 10時~15時

会場 浦添市てだこホール(市民交流室)

※一無料託児付き、授乳室、オムツ交換室、くつろぎスペース、駐車場あり



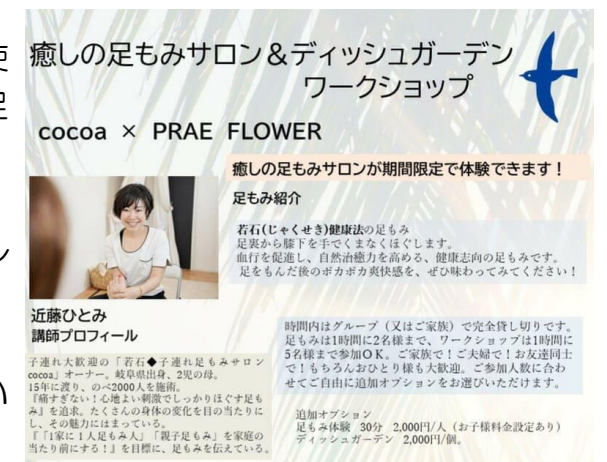
異業種とのコラボでファミリーの足もみ普及

若石子連れ足もみサロン cocoa  
近藤ひとみ(徳島県)

8月2日・3日、徳島県徳島市にある生花店プラエフラワーさんのイベントに若石子連れ足もみサロン cocoa の近藤ひとみさんが出展されました。

夏休み、ご家族で！ご夫婦で！お友達同士で！もちろんおひとり様も大歓迎！の『多肉植物を使ったディッシュガーデンワークショップ』と『足もみ』体験イベント。

ご家族でのイベントなのでパパさん・お子さん・おばあちゃんもお気軽にご体験いただけました。2日間で16名様、2歳~60代の方まで。「足もみてすごい！」「ずっとぽかぽかしてる！」と嬉しいご感想や、サロンへのご予約もいただきました。



## 貯筋運動をやってみよう！ 健康・体づくり事業財団

本協会も加盟している公益財団法人健康体づくり・事業財団が公式WEBサイト上で「貯筋のすすめ」加齢による筋力の低下対策を提唱されています。サイト上で紹介されている「貯筋のテーマ」のなかなか面白いと思いますので、紹介させていただきます。具体的な貯筋方法が動画で紹介されています。動画は、「貯筋のすすめ」で検索するか、下記アドレスでご覧になれます。自宅でできる貯筋運動、高齢者でなくても、今のご時世にぴったりかもしれませんね！

<http://www.health-net.or.jp/tyousa/tyokin/douga.html>



## 『スマートライフプロジェクト』のポスター希望者に差し上げます。

「健康寿命を延ばしましょう」というスローガンのもと、厚生労働省の呼びかける国民運動であるスマートライフプロジェクトからポスターの配給がありました。つきましては、希望者に差し上げます。お一人様につき1枚限定です。ご希望の方は、FAX又はメールで、ご希望のポスター番号をお伝えください。数に限りがありますので、先着順です。在庫切れの際はご容赦ください。



① ロコモ ② バランス ③ 睡眠 ④ 検診&禁煙 ⑤ 女性の健康

深川美楽市「チャリティー足もみ」in おうち

若石足療から元気シャムロック堂  
金澤 南都子(東京都)

チャリティー足もみを毎年継続していた深川美楽市が、今年も4月に開催される予定でしたが、新型コロナウイルスの影響で中止となった為、4月19日にチャリティーに参加されていたメンバーでオンラインの足もみ会を実施されました。以下は、参加者に送られた金澤さんの熱いメッセージです。

みんな、大好き♡  
「足もみをとめない！」  
みんなと一緒に足もんで、  
心からそう思えます。  
「相信足愛」  
どうもありがとうございました！  
また、会おう！  
足もみファイト！オー！！

