

スマートライフプロジェクトの健康ポスターをプレゼントします！

厚生労働省の「健康日本21」を推進しているスマートライフプロジェクトより健康ポスター（A1サイズ・波瑠さんがモデル）の配給がありました。ご希望の方にプレゼントします。但し、①～⑦の各パターン各2枚ずつしか在庫がありませんので、先着順とさせていただきます。

【応募要項】

・ご希望になる番号（第一希望から第三希望まで可）をご記入の上、FAX かメールでご知らせください。（お一人につき3枚までです）



① 飲食



② 女性



③ 運動



④ ロコモ



⑤ 禁煙



⑥ 検診



⑦ 睡眠

◆ NPO 足もみ講座の主な活動リスト

実施場所、又は実施者	開催地区	主催者	講座終了日
自然療法トータルケア foot Sun	兵庫県尼崎市	山内 千代	3月8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15日
自然療法トータルケア foot Sun	兵庫県尼崎市	山内 千代	6月21日

NPO足もみ入門講座

全6時間で家庭でも簡単にできる足もみ入門講座です。
受講費用：5,000円（税込）テキスト料金込み
修了者には、NPOの協会から「修了書」が授与されます。

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

NPO ASHIMOMI NEWS 2021年 秋季号



足もみニュース



第58号

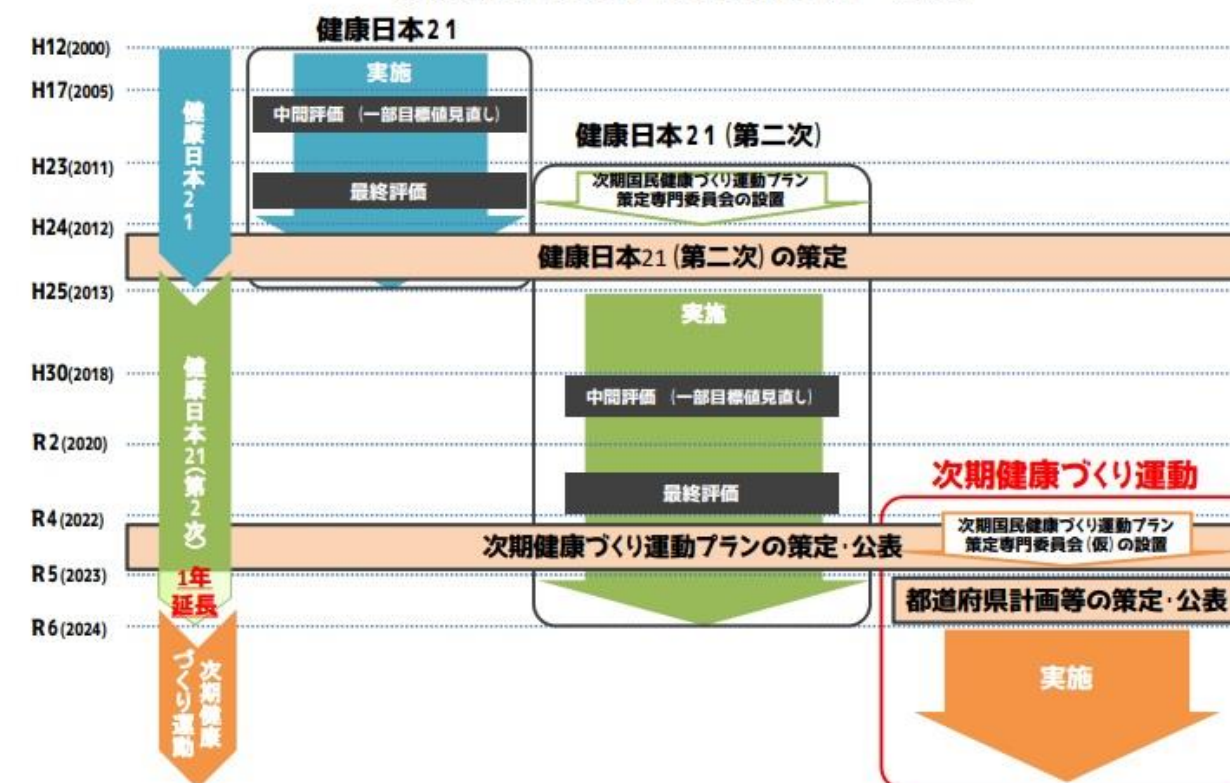
令和3年9月1日

新たな局面を迎える「健康日本21」 次期国民健康づくり運動プランの策定期間及び今後の検討の進め方

2000年から始まった「健康日本21（第一次）」の活動は終了し、2013年から「健康日本21（第二次）」の段階に入っており、2023年に終了します。2023年夏頃から2024年にかけて、次期活動プランを策定し、2024年からは、これまでの活動を踏襲しながらも新しい健康づくり運動のプランに基づき、日本国民の健康の資質向上に取り組んでいきます。

NPO 法人・地球足もみ健康法実践普及協会も、厚生労働省及び、健康日本21推進全国連絡協議会の方針に基づき、引き続き足もみ健康法の活動を通して「足の大切さ」を訴え掛け、日本国民の健康に寄与できるよう活動していく所存です。

次期健康づくり運動プランの検討スケジュール(案)



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

地域密着の「かんたん足もみ講座」

温熱サロン 若石あしもみニコ
池上 里子（長野県）

波田地区健康づくり推進委員の方対象に、「かんたん足もみ」の講座をさせていただきました。反射区と体の部分がつながっている実験で皆さんが納得してのスタート。

左足しか時間内に揉むことが出来ませんでした。参加の方が「早く家に帰って右も揉みたい気分」と言ってくれた言葉がとても嬉しかったです。

コロナの出現で世の中が一変してしまった今だからこそ、自分の健康を守る手段として「足もみ健康法」は、多くの方に知って欲しいアイテムです。

「足（第二の心臓）」をケアすればコロナやインフルに負けない体づくりになると信じて！



【運動と足もみ健康寿命】 薬局で講演

若石フットサロン&スクール里楽
一之瀬 麻里（長野県）

いつもお世話になっている大坂屋薬局さんで、本日講師としてお話をさせていただきました！運動習慣が健康寿命を伸ばします。というお話と、足もみで血流を良くして、健康に歳を重ねましょう！というお話。

足もみのお話では、オリジナルの講座でいつも行っている、八福踏板を使っての即効性実験を体験していただきました。足もみは、産まれたての赤ちゃんから亡くなるその日まで使える技術です。足もみで人生変わります。



- ▲ 運動習慣が健康寿命を伸ばす
- ▲ 八福踏板を使った腰の実験

新型コロナウイルス感染症問題は、1年以上に及んで今夏にまで持ち越され、夏休み期間中にもかかわらず、旅行やイベントを見合わせた方も多かったと思います。しかし、こんな時だからこそ「自分の健康は自分で守る」ことの大切さを伝えなければならないのではないかと思います。感染症拡大予防を十分に考慮して、全国で足もみ健康法のイベントが実施されています。

アロマの体質分析「嗅覚反応分析」とのコラボ

若石足療健美院
溝端 ちあき（兵庫県）

8月21日、アロマを使った体質分析法である「嗅覚反応分析」と当院のリフレクソロジーを融合させたコラボイベントを開催しました。まずお客様にアロマの香りを嗅いでもらい、好きな順番に並べてもらいます。そして嗅覚反応分析士の前川さんに体質のグラフを作成、体質の分析、必要な栄養素・運動などのアドバイスをしてもらいました。

その後グラフをもとに弱っている臓器を聞き、溝端がリフレクソロジーの施術を行うというイベントでした♪ 足に出ている症状と、グラフに表れている臓器の状態が一致するので、施術者としてもとても興味深いイベントとなりました。施術だけで終わりではなく、ご自宅でもできる対策・食事のアドバイスつきでしたので、お客様にも喜んでいただけました。



▲ 広い場所でソーシャル
ディスタンスも考慮して

【お客様の感想】

- ・アロマすごいめっちゃ当たっていてびっくり
- ・足がすごいすっきりしました 痛いけどまたやってほしいです
- ・足見ただけでわかるのもすごい！と思いましたが、匂いでいろいろわかるのもすごい！

銭湯「昭和湯」とのタイアップで足もみ健康法を普及

板東信吾・本田美穂
浪越智代・近藤ひとみ

徳島市の銭湯「昭和湯」さんでは、徳島の若石プロが定期的に足もみコーナーを出店しています。



- ・家族で、足もみ体験したい。
- ・若石足もみどんな感じかな？
- ・痛いのかな？
- ・気になっていただけいきなり個人サロンに行くのはどうしよう

…というあなた！

イベントでは、短い時間で、お試し価格で足もみできます♪
◇感染症予防対策として◇

屋外での施術、マスク着用・手指の消毒などできる限りの対策をしております。お客様にも手指の消毒とマスク着用のご協力をお願いしています。

東京・高円寺のイベント施術で元気チャージ

若石足療 きさく
成瀬 さおり（東京都）

母ちゃんに休みはナイッ!からつくろっ!
夏休みの疲れをチャージ高円寺 de
癒し・元気チャージDAY 限定コロナ
高円寺のきさく足もみ堂さんかっくろっ!
抱っこ疲れに、若石健康法
リフレクソロジー
おひとりさま 20分 1500円
肩・首・背・お尻の部位を集中的に!
**ヘッド+
耳マッサージ**
おひとりさま 15分 1500円
8/5(木)
10:00~15:00
高円寺チャージ
35分 100円金券プレゼント
夏マスク集合!チャージマルシェも同時開催

高円寺 名入れ雑貨専門店チャージさんの店内をお借りして頭・耳マッサージ KELOKELO PICNIC の朝比奈さんと一緒に、今年の4月から「癒し・元気チャージDAY」として毎月一回開催することになりました。

今回も顔馴染みのママ起業家さん達にたくさんお越しいただき、プチ同窓会?! 楽しく過ごしました。

緊急事態宣言中で運動不足だったり、ハンドメイドさんは制作疲れだったり、子育てに気持ちが忙しかったり、からだにあらわれている状態は色々です。

この少しの癒し時間を心地よく思ってください、毎回ご参加の方もいてありがたいです。