

公民館やカルチャースクールで講座

若石リフレクソロジー&スクール
リラクゼーションルーム Jun
高間 順子（鳥取県）

6月に三楽導を学び、早速カルチャースクールや公民館で活用させて頂いています。私も何回も練習して頭に叩き付けました。呼吸に合わせて八副踏を踏んで頂くと、皆さん声が出ないほど驚かれます。終わった後は、「ヒーッ！」とか「痛すぎ！凄い！」と言われますが、皆さん真剣にやって下さいます。

その効果は素晴らしく、腰が楽！目が開いた！スッキリする！と、八副踏を気に入って3名の方から注文頂きました。足もみは毎日行う！そうすると毎日元気に過ごせる！と皆さん実感されています。嬉しい事に、月に2回（隔週）で行う足もみ教室と、毎月1回行う足もみ教室、2つのカルチャースクールで皆さんに継続頂いています。お友達に会いに来られたり、その中でお友達ができたり、楽しく和気あいあいとした教室になっています。

公民館で行う学習講座は、一回ぼっきりですが、60代と70代の方がサロンに通って下さっています。お二人共、若石健康法フルコースを大変気に入って下さり、70代の方は毎週通われ、60代の方は月に一回で、お二人共2か月ほどまとめて予約を取って下さいます。若石健康法は最高の健康法です。毎日感謝しています。

公民館で行った講座が好評で、口コミとなり、市内の3つの公民館から開催依頼がきました。他、カルチャースクールでも実施中。



◆ 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
自宅サロン・フーレフーレ	福岡県北九州市	加藤 昭子	6月20日
自宅サロン・フーレフーレ	福岡県北九州市	加藤 昭子	6月21日
自宅サロン・フーレフーレ	福岡県北九州市	加藤 昭子	6月30日
自宅サロン・フーレフーレ	福岡県北九州市	加藤 昭子	7月18日
自宅サロン・フーレフーレ	福岡県北九州市	加藤 昭子	7月25日
自宅サロン・フーレフーレ	福岡県北九州市	加藤 昭子	8月末日
足もみ楽音	北海道旭川市	竹澤 仁美	9月末日

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 2022年 秋季号



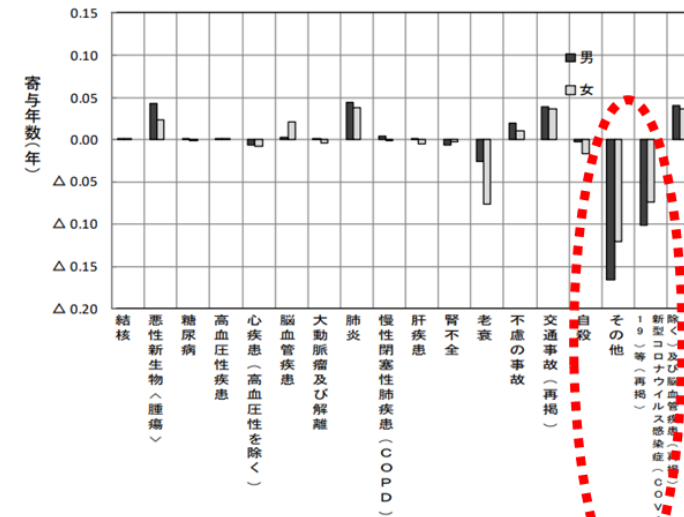
足もみニュース



第60号
令和4年9月1日

戦後から年々上昇してきた平均寿命が、平成3年度になって男女ともに短縮する結果となっています。死因別寄与年数を見ると、新型コロナの影響が大きいことが分かります。また、令和3年は、老衰による死亡が激増し、死亡原因では、男性で第3位、女性で第2位となっています。平均寿命と健康寿命を伸ばすために、足もみ健康法が少しでも寄与できれば良いですね！

図1 平均寿命の前年との差に対する死因別寄与年数（令和3年）



注：1) 交通事故は、不慮の事故の再掲である。
2) 新型コロナウイルス感染症（COVID-19）等は、その他の再掲である。

表2 平均寿命の年次推移

和暦	(単位：年)		
	男	女	男女差
昭和22年	50.06	53.96	3.90
25-27	59.57	62.97	3.40
30	63.60	67.75	4.15
35	65.32	70.19	4.87
40	67.74	72.92	5.18
45	69.31	74.66	5.35
50	71.73	76.89	5.16
55	73.35	78.76	5.41
60	74.78	80.48	5.70
平成2	75.92	81.90	5.98
7	76.38	82.85	6.47
12	77.72	84.60	6.88
17	78.56	85.52	6.96
22	79.55	86.30	6.75
27	80.75	86.99	6.24
令和2	81.56	87.71	6.15
3	81.47	87.57	6.10

注：1) 令和2年以前は完全生命表による。
2) 昭和45年以前は、沖縄県を除く値である。

図1・2は、GLOBAL HEALTH CONSULTING のサイトより

2022年度のNPO総会は、第7波となる新型コロナの蔓延で、会場での実施を見送り、正会員の皆様には、2022年度のご報告及び2023年度事業計画と予算を後日書簡にて郵送させていただきます。また、役員の変更につきまして、右記の通りご報告させていただきます。

理事長 峯山 眞弓（新任）
副理事長 行本 昌弘
副理事長 柏村 学
理事 久保田 聡
理事 朱 海 嬰
理事 峯山 鮎子（新任）
監事 諏訪 俊行



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

足もみは地球みんなの宝物。学ぼう！習おう！伝えよう！子どもたちにも足もみを。

第6回・竹踏みインストラクター養成講座 in 大阪

桑原 秀佐子 (岐阜県)

7月2日に大阪で開催された竹踏みインストラクター養成講座の再聴講に行きました。第1期生の私が資格取得したのは7年前…もうそんなに経つんや〜！新大阪に着いてから構内を右往左往…何度も来とるんやけどもいつも迷子になる。デッカい案内板見つけて何とか御堂筋線へ…！会場まで地図を頼りに小走りして無事に会場へ到着〜先生の挨拶の声が聞こえるやん…！遅刻です。

超お久しぶりの再会！荒金洋子先・生石田正美先生 ちょっとも変わっていな〜い。

竹ふみトントンの音楽に合わせて踊って、座学、実技、脳トレ etc 痛み有り〜の笑い有り〜の楽になり〜の何とも楽しい時間。病気になりにくい身体作りの為にはやっぱりセルフケアが大事分かつちゃ〜いるけどもなかなか続かへんのが現状…。でも簡単に出来て効果が出れば俄然やる気になる竹踏みは正にそれ！100均の竹踏み板が有ればいつでも何処でも誰でも簡単に出来る！

竹踏みセルフケア7年前よりも進化しているので、この先の講習会に色々取り入れてやれそうです。竹踏みの輪の良さをどんどんもっとも〜と広げて、皆でもっと健康にずっと自分の足で歩ける様に1人でも多くの方々にお伝えして行きたいな…と更に強く思った1日でした。荒金先生石田先生参加された皆さま1日有り難うございました。



美瑛マラソン大会で足もみコーナー出展

足もみ『楽音』(らくね)
竹澤 仁美 (北海道)

令和4年6月12日(日) 北海道(美瑛町)で行われた「丘のまちびえいヘルシーマラソン2022」に、2018年より足もみコーナーを出展されている、伊藤一美さん〜セプトクルール〜(美瑛町在住)が、2年ぶりに出店！その応援の為、参加しました。雲行きが少し怪しい時もありましたが、ランナーさんが到着まで雨が降ることもなく良いお天気に！参加した6名最後まで足もみ頑張りました。



全ての症状は足に出る！あなたの足は大丈夫？

BENONE
古川 清子 (新潟県)

7月24日(日)お陰様で楽しく講座を終えることができました。午前中は「座学、棒を使ってのセルフケア」午後は、「手を使って人の足を揉む」セルフケアでは、「足を揉むと、その反応は即座に出ます！」を実際に体験してもらいました。「足を揉むと、ダイレクトに体に作用するんだ〜！」と驚きの様子。

「健康は1日にしてならず！」毎日、足に触れる。足に刺激を与える。それが、のちに大きな結果となって現れます。主催者の和田先生、松原先生ありがとうございました。参加の皆様、ありがとうございました。



全国のマルシェで 注目の足もみ健康法

マルシェとは、フランス語で市場のこと。生産者と消費者が交流する地域のコミュニティの場所ともなっているのがマルシェです。日本でも全国でマルシェがイベントとして企画されています。

神社 de マルシェ

In 豊山八幡神社(福岡県)

2022/5/14-15

多くの方に足もみを体験頂きまして、ありがとうございます♪ 出店している私もワクワク楽しいマルシェでした♪ 友人や、主人の友人も遠くからお越し頂きありがとうございました。

若石サロンいろは 姫野順美子



感応寺ベジマルシェ

2022/6/6

misolaは、優しいお店が集まる「感応寺ベジマルシェ」に足もみ体験で出店しました。コロナの自粛制限がなくなり、大盛況となった1日。今回は足もみが初めての方にもたくさん体験して頂き、足もみの良さを感じてもらえました。マルシェの良さですね。

若石足療〜Mi sola〜 小島清博・千絵

農と食をつなぐMARCHE

In COCOK SPA(沖縄県)

2022/4/10

沖縄県産の新鮮な野菜やお肉、クッキーなどの出店もありました。美味しいグルメ盛りだくさんの中で台湾式足つぼ体験20分実施しました。

O2 nature オーツナチュラ 竹本恵里香



湯原温泉露天風呂の日祭り

真庭市湯原温泉街(岡山県)2022/6/16



足揉みは飲食ブースが並ぶ、湯つり広場で足湯の直ぐ横でさせていただきました。お陰さまで大盛況!! アロママッサージの彩ちゃんと私の足揉み、しっかりもみの足揉み選択して下さる方が多くて嬉しい悲鳴〜、感謝です。40分待ちとか…足湯に浸かって待ってくださった方も！休憩も食事をする暇もなくて、エネルギーが切れそうになりました。多くの方が足揉みに興味を持ってくれたことがとても嬉しかったです。足揉み体験して下さった皆さま本当にありがとうございました。

村田 美実