

自分の健康を守る 『かんたん足もみ講座』

若石足もみ『ぷくぷく堂』
亀山 純恵（鹿児島県）

座学は、足をもむことがなぜ大切なのかというお話しや実際に自分の足をよく観察してそこから見えてくる体の様子を確認してもらいました。足は見事にいろいろ教えてくれました。いざ足もみ！手の力に頼らず身体を使って足を揉んでいきます。あ～、痛い。けど気持ちいいとその反射区ごとに違う感覚があるのがわかります。ワイワイお話をしながらあっと言う間の2時間でした。



簡単に気楽にできる 『子どもの足もみ講座』

若石リフレ 風と太陽
大城 友里恵（沖縄県）

【簡単に気楽にできる】って、忙しいママにとってはえー！ナニソレ！！って耳がダンボになるぐらい嬉しくないですか？！

私は日頃、子どもたちを追っかけ回しているし、ずーっと声出しているし（今度、万歩計つけて自分がどれぐらい動いているか測ってみたいw）

とにかくお母さんって忙しいですよ！だから「講座受けても、果たしてできるかな？」って、なんとなく躊躇しちゃうママも多いと思うのです。

でもね、足って体の縮図なので体に不調があると足裏の対応する箇所（反射区）が硬くなったり痛くなったりしてサインが出るのです。

そのサインに先に気づけるようになると体の調子を整えることにつながるメンテナンスになる。

だからこそ！忙しいママでも簡単にできる方法を講座ではお伝えしています。

◆ 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
フーレフーレ	福岡県北九州市	加藤 昭子	令和4年11月6日
自然療法トータルケア footsun	兵庫県尼崎市	山内 千代	11月22日
フーレフーレ	福岡県北九州市	加藤 昭子	令和5年2月16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 2023年 春季号



足もみニュース



第 61 号
令和5年4月1日

健康日本 21 の配布物をご希望の方にお送りします。ポスターは1枚から、『健康冊子』は10冊単位、『健康手帳』は20冊単位を1ロットとしてご注文下さい。在庫に限りがありますので、無くなり次第配布終了とさせていただきます。

▼『健康日本 21 ポスター』 725×515

『健康日本 21』の全配布物は無料ですが、賛助会員及び非会員の方は、送料1000円がかかります。但し、冊子に限り商品同梱も可です。商品注文時にご希望の配布物の記号をロット数を備考欄にご記入ください。

※ 正会員の方は、全配布物送料無料で。

▼『健康冊子』



①：生活習慣 ②：糖尿病 ③：女性の健康
全カラー15ページ A4サイズ【最低ロット10冊】

▼『健康手帳』



A：2020年版 B：2021年版 C：2022年版
全カラー 32ページ B6サイズ【最低ロット20冊】



イ：禁煙 ロ：睡眠
ハ：飲酒量 ニ：ロコモ
ホ：女性の健康 ヘ：健康寿命



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。

自分なりに楽しく健やかに生きていくため、家族や友達とともに健康維持

若石足もみ 宝塚 Chika 東 凡一（兵庫県）



[takarazuka_chika](#)

△出張 若石足もみ 宝塚 Chika です△
おはようございます！

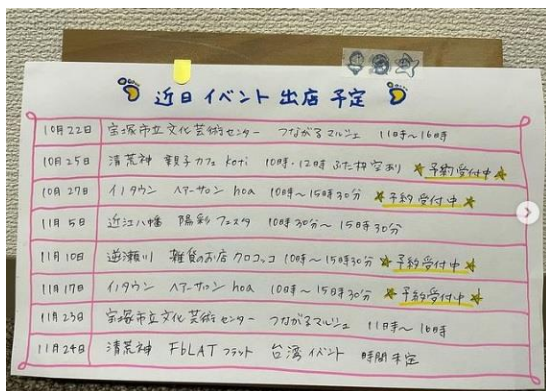
昨日は清荒神親子カフェの親子足もみミニ講座でした！

赤ちゃんも僕ちゃんも
みんな可愛すぎて始終癒されたひと時でした ♪
講座後はホッと一息ティータイム ☺
お楽しみの足もみタイム △
お母さん達みんな疲れておりますよ ☹

子どもの足はツルピカつやつやの美しいあんよちゃん △
理想な足で見習うべきところがたくさんです！
そんな素晴らしい足を守るためにも、家族みんなで足もみ
足もみ ♪♪

足もみは赤ちゃんからお年寄りまで誰でも簡単にできる
最高の健康法です！
そして嬉しいスキンシップ ♡♡
どんどん成長していく我が子に置いていかれないように ♪
元気であるために ♪
足元柔らかくして柔軟に年末年始迎えましょう ♡

兵庫県宝塚市を拠点に積極的にイベント参加や講座を
実施されている東凡一さんの Instagram から切り抜
いてその活動の一端を紹介させていただきました。



今年はベビマにチャレンジ

若石リフレクソロジスト「あしもみ母さん」

2022 年初めには、イベントに出て沢山の方とお会いしてみたい
と思っていて、年間を通して本当にその様な流れとなり、旭川
だけでなく、札幌、苫小牧、深川、上川など様々な場所でのイベ
ントに参加させていただき、感謝溢れる一年となりました。
いつもお一人お一人に触れさせていただく中で、より一層「触れ
ること」を深めたくなり、12 月よりベビマのスクールに通い始
めました。

わが家は末っ子がすでに小学 2 年生なのでベビちゃんは居な
いのですが、触れることを通してベビーだけでなく、キッズや思
春期の子たちも大人もお年寄りもみんな心と身体の強張りが癒
されたり、人との関係性を取り戻すきっかけになったり、素晴ら
しい可能性があることを学んでいます。

2023 年はその学びを活かしながら、身体だけでなく、心も癒
せるようなセラピストとして活動していきたいと思っています。



足もみ健康法と米ぬかの足湯で地域活性化

若石足療 健美院 muni
溝端 ちあき（兵庫県）

足もみ施術を提供する「若石足療健美院」
（兵庫県三木市志染町中自由が丘）が、酒
米山田錦の米ぬかを使った足の酵素浴や、
金物作りの技術を生かしたほぐし棒など、
地元三木に根付いたサービスで地域を盛り
上げようとしている。運営会社「muni
（ムニ）」の溝端ちあき社長（42）は「お
世話になった三木に恩返しをしたい」と力
を込める。



溝端さんは10年以上前、幼い頃から体の弱かった長女のために「若石健康法」と呼ばれる台
湾発祥の足もみを学んだ。今年5月には、サロンを自宅からテナントに移転。さらに質の高いサ
ービスを提供しようと、山田錦の米ぬかの足湯を取り入れた。微生物の働きによって約60度の
高温になった米ぬかが、骨や内臓を温め、代謝を活発化させる。山田錦はうるち米に比べ、温度
が上がりやすく冷めにくい。また、黒糖に似た香りがまろやかで、肌触りがよい特徴もある。

米ぬか酵素浴の技術は南あわじ市の酵素風呂施設から、米ぬかは三木市内の農業法人から提供
を受けている。毎日朝夕には攪拌機で混ぜ、週に1回新しい米ぬかや栄養分を入れている。

溝端さんは強豪の三木東高校ウエートリフティング部出身。学校や地域などに恩を感じている
といい、三木の特産や技術にこだわる。「三木には魅力がたくさんある。いろんな企業と協力し、
三木をもっと盛り上げたい」と話している。

【神戸新聞 NEXT HYOGO ODEKAKE PLUS+ の記事より抜粋】

足は身体の土台！足から元気に！

おうちサロン 若石リフレクソロジーYuju
川口 由香里（福岡県）



西新イベント出店です ♪ 足から元気に ♪
足からのメッセージをお伝えします ♡

11月28日(月)13:00頃～17:00

場所はスタジオジョイント

足は身体の土台 ♪

足をほぐすと身体の内側から

ほぐれていきますよ～

痛いだけじゃない ♪ 足もみ ♪

●痛い…けど、気持ちいい ♪

●痛い…けど、体スッキリ ♪

●痛い…けど、カラダは喜ぶ ♪

元気になる 足もみ 受けてみませんか？

足から元気になりましょう！