

## 簡単な足もみ講座～八福踏板レッスン～

足もみルームKokochi  
工藤 久美子（宮城県）

『簡単足もみ講座～八福踏板レッスン～』ということで、八福踏板という道具を使い腰椎の反射区をほぐし体が柔らかくなる実験です。板に乗る前と後に前屈をしてもらい、体の変化を実感してもらいます。板の上で膝回しを左右15回ずつしてもらおうのですが悶絶される方も！でも、その後、床に手がつかない方がつくようになったり、元から柔らかい方もさらにベタッとつくようになったり…みなさん変化に驚いてらっしゃいました。終始笑い声が絶えない楽しい講座になりました♡第2回もあるかも！？参加されたみなさんありがとうございました。



## 一石三鳥 竹ふみステップサイズ講座 コラボで開催

若石足もみ ほぐし屋 - 空 -  
岩田 裕美（大阪府）

昨年12月から始めています竹ふみ「ステップサイズ講座」奈良・平群のあさちゃんカフェにて毎月第3土曜日午前中に行っています！アットホームな雰囲気楽しくみんなで竹ふみはいかがですか？

すっかり皆さん竹ふみにも慣れてきてしっかりと踏み込んで1時間後にはスッキリいい汗をかいておられます。



## みんなの後押しで「オンライン竹踏み講座」

若石リフレクソロジーら\*ら\*ら  
榎本 成美（千葉県）

8月10日の夜は、記念すべき**オンライン竹踏み講座デビュー**、私にとったら、「えらいこっちゃ」！天地がひっくり返った感じ！オンラインだと出来ない理由を数々並べ言い訳にしていた私！今回、そんな私に**ミラクルが、奇跡が、が起きました！**ミラクルを起こすきっかけになったのは、あるオンライン講座で私の現在の状況のお話をしたら、皆さんが、とても興味を持って下さって…ある意味びっくり！いろんな意見やアイデアとか質問してもらって、いちばん、大きな言い訳は「ホストが出来ない」。それも、正直に話したら「ホストはやるから講座やって下さい！！」そう言うくださる方もあり、そんなこんなで記念すべきオンラインデビューしました。

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 footsun	兵庫県尼崎市	山内 千代	令和5年 4月 21日
足もみ“楽音”	北海道旭川市	竹澤 仁美	令和5年 6月 5日
自然療法トータルケア footsun	兵庫県尼崎市	山内 千代	令和5年 6月 7日
フーレフーレ	福岡県北九州市	加藤 昭子	令和5年 7月 4日
フーレフーレ	福岡県北九州市	加藤 昭子	令和5年 7月 27日
フーレフーレ	福岡県北九州市	加藤 昭子	令和5年 7月 30日

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 秋季号



# 足もみニュース



第 62 号  
令和 5 年 9 月 1 日

健康日本 21 運動の推進を図るために厚生労働省が行っている国民の健康づくりをサポートするプロジェクト「スマート・ライフ・プロジェクト」をご存知ですか？NPO 法人地球足もみ健康法実践普及協会も参加メンバーとして登録されています。

公式ホームページがあり、様々な健康情報が掲載されております。令和 5 年度のオフィシャルアンバサダーは、WBC の 2023 年日本代表監督・栗山英樹氏が務めておられます。健康づくりに役立つ情報も満載ですので、「スマート・ライフ・プロジェクト」で検索して一度ご覧ください。

**健康イベント&コンテンツ** : 季節のテーマや健康イベントの紹介。

**栄養・食生活コンテンツ** : 生活習慣病予防の為に健康的な食生活の提案。

**健康寿命をのばそう! アワード** : 参加団体の優秀な取り組み事例を紹介。

**啓発ツールまとめ** : 各種啓蒙ポスターやロゴマーク、健康手帳が DL 可能。

※ 健康手帳 2023 年版の現物をご希望の方は、5 冊以上から送料をご負担いただければ郵送致します。（商品同梱の場合は送料不要）

**みんなの健康づくり** : 健康づくりのアイディアなどの交流。



## 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。

## 「させぼハンドメイドマーケット」で足もみ体験

足揉み癒し処 る・り  
筒井ルリ子（長崎県）



週末7/8~7/9土・日雨の中、「させぼハンドメイドマーケット」へ足を運んで下さったお客様、素敵な出店者の皆様、主催の皆様方、ありがとうございました。そして、大変お世話になりました。いつもありがとうございます！足揉み癒し処る・りです。足を揉む事で身体にいい事、身体が喜ぶ事が沢山あります。ふわふわの足裏 ✨ 柔らかいふくらはぎ ✨ 柔らかい足首 ✨ いつまでも元気で歩けるようにケアしていきたいですね！

- 🍀 自分の健康は自分で守る
- 🍀 健康は足元から
- 🍀 頑張っている自分に足揉みで癒しを💖

## 4年ぶりのライジングサンロックフェスティバル

足もみ『楽音』  
竹澤仁美（北海道）

北海道の石狩で開催された RISING SUN ROCK FESTIVAL で足つぼブース出店しました！4年ぶり9回目の出店！例年、初日の早めの時間帯は暇なんです。疲れてから来られる方が多いので、でも、今年は早い時間からたくさんのご来店！そして2日目は、終日お客様が途切れることなくかなりお待たせしてしまう時間帯もあって申し訳なくもあり、嬉しかったです（^）！

今年は猛暑との戦いで、暑くて暑くて挫けそうになりましたが…、お客様より「每回来ています～」 「楽しみにしていました！」 など嬉しいお言葉をたくさんいただき乗り切ることができました🌸 ありがとうございます💖

2023年8月14日



全国各地のマルシェで大人気の足もみ健康法！



つながる∞マルシェ 成田市 秋葉りつ子さん【6/25】



オハナマルシェ in 松崎港 末吉香乃枝さん【7/22】



るる王国るるマルシェ 愛知県稲沢市 熊谷真由美・早希子さん【9/4】

## 「子どもの足もみ」私がおすすめる理由

若石リフレクソロジーmagocoro  
永井 未希（山形県）

【全国のお母さんへ！子どもの足もみで期待できる効果】

- ♡免疫力アップ
- ♡集中力や意欲が高まる
- ♡心が安定する
- ♡運動能力アップ



足と身体は繋がっています。例えば足をもむことで、直接もむことができない脳みそに刺激が伝わって緊張や、不安を取り除いたり、リラックス効果があります。また、私がオススメする一番の理由は、「親子のスキンシップやコミュニケーションになる💖」からです。お母さんの手のぬくもりで足もみしてもらえると幸せホルモン♡といわれるオキシトシンが出て、自律神経も整います。なかなか子どもとゆっくりお話する機会がないお母さん、是非寝前にお子さんの足もみしてほしいです！（やさしく気持ちいい加減でさすってみたりしてね）

野球のイチロー選手のお父さんはイチロー選手が子どもの頃、毎日欠かさず足もみをしていたのは有名な話！メンタルの強さやケガのしにくい身体作りは足もみひとつの要因かもしれません。我が家は私がセルフケアで足もみしていると、みんな一斉に足を出してきます。そのくらい子どもは足もみが好きなんです〜！！

長くなってしまいましたが、ここまで読んでくれたお母さん！ぜひ今夜から足もみしてあげてみてくださいねえ！！お母さんの手のから出るパワーは偉大ですよー！伝われ〜私の思い！！

## 子育て中のお母さま方に元気になって欲しい！

若石足療 あしそら  
敦賀 絵美（神奈川県）

小さなお子さまを持つ、お母さんお2人の施術をさせて頂きました。お子さん達が幼稚園に行かれている間の、束の間のひと時を利用して、ご自身の健康と癒しのために！

まだ2歳のお子様もいて、なかなか目が離せないお年頃…ということで、訪問による施術をご希望されました。お2人とも、足から見させて頂くと、それぞれが違ったかたちで、お疲れが見受けられました。

小さなお子様は、とっても可愛いけれど、目も離せない手も離せないような時期と抱っこ。そして、家事や兄妹のお世話で、てんてこ舞いな状況。それに加え、このコロナの状況で、外出では2歳のお子さんでもマスクを強いられる場合もあるそうです。2歳のお子さんがマスクって…私には、どう考えても無理だと思うのですが。私だったら気疲れて、どうかしちゃいそうです。

周りにも気を使いながら、頑張ってる子育てされているお母さま方に、少しでも元気になってもらえたらいいな〜 と思いながら…。

