

公民館からのご依頼で足もみ教室実施。

リラクゼーションルーム Jun
高間 順子 (鳥取県)

6月に実施した大和公民館さんからご依頼いただきました「超かんたん！自分でできる足もみ教室」が定員を超えました。教室には館長さんも入って下さいました。皆様「痛い!! 痛い!! 暑い!! 暑い!!」と騒がれました。終わった後、アンケート用紙を見ると、ほとんどの方が「満足」に〇をされており、満足の前に「大」を付けた方もおられました。

皆様の感想… 一部ですが紹介します。

- ・とても良かったです。
- ・思っていたより楽しく教えてもらい、よかった。
- ・うわさで聞いていたけど、やっぱり痛かった!
- ・こんな講座があったら又参加したいです。
- ・今後もあるといいな~
- ・とても参考になりました。

続けてやってみようと思います。



▲「痛い」で大盛り上がり!最後はすっきり

色々な公民館に行きますが、境港市竹内町の余子公民館は、定期的に年に3回開催しています。毎回、新しい方(60代~80代)が参加して下さいます。



▲ 境港市竹内町の余子公民館の活動は、『日本海新聞』の8月5日号で紹介していただきました。

● NPO 地球足もみ講座 実施報告

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	R6. 5月20日
八王子台町市民センター	東京都八王子市	長谷川はるみ	R6. 6月8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 2024年 秋季号



足もみニュース



第64号
令和6年9月1日

親と子と先生が一体となって「足から元気力」 NPO 地球足もみ 東京新宿支部 古澤 裕子 (東京都)

2024年7月26日、新宿区内小学校にて、地域の取り組みの「子どもたちの豊かな学びの環境づくり」の事業の一環で毎年開催される「わくドキサマーセミナー」に今年も参加しました。コロナ禍の3年間は開催されず、昨年からの復活、今回で6回目。親子の参加者も多く、先生も加わり、子ども7名プラス大人12名でした。

以前から掲げている、「足から元気力」がテーマ。絵本でからだのしくみを読み聞かせをし、足の模型や反射区図表を使い、子どもたちが自分のできるように足の指ほぐし、足もみをしました。ウォーミングアップしたところで好例の足ゆびじゃんけん大会を行いました。子どもVS大人で行い、最終戦までもつれ込む決戦でした。また、ビー玉ゲーム(足指でビー玉をつかまえ、カップに入れる)をしたりと大盛り上がりでした。

山本規子さんに分けていただいたスーパーボールがセルフケアに持ってこいと参加者みんなにおすそ分けしました。足もみを続けると、運動や学習のパフォーマンスupにつながったり、よく眠れて元気に過ごせるようになるよと足のセルフケアの重要性をお伝えできました。



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。



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

夢のコラボ 奈良で若石健康法体験会開催！ フットケアサロン Nagomi〜和み〜 川内 寿美子（奈良県）

この春、認定プロ講座を経て晴れて若石健康法のプロとして3名の方が奈良でデビューされました。これから活動するにはやはり経験が大事であると考えて、卒業祝いという形で「足もみ体験会」を開催する構想を練っていました。

そこで、同じく奈良の高の原で指導されている「若石リフレクソロジー 足もみ屋 風」の吉岡先生に相談したところ、大ベテランの那須先生、同じく熱血指導の田岸先生が協力してくれることとなり、達磨寺という素晴らしい環境で夢を実現することが出来ました。

吉岡先生の生徒様含め、初心者の方には30分間でどこまで揉めるかの挑戦、残りの30分をベテラン勢が揉み上げるといふ、お客様にとってまたとない機会になり、大変高評価をいただきました。また、体験会終了後はベテラン勢、プロ初心者を交えた勉強会へとチェンジ！学びの多い一日となりました。健康になりたい、足が好き、仕事としていかしたいなど目的はそれぞれですが、「若石」の足もみがきっかけで関わりを持てたことを嬉しく思います。私自身、プロとしてまだ5年目なので、今後は若石の先輩方と共に奈良県内に若石の足もみの良さを広め、健康予防のためにセルフケアの実践を取り入れていきたいです。



健康日本 21 推進全国連絡協議会からのお知らせを共有させていただきます。

衛生局健康課では、厚生労働科学研究費補助金循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業「適切な睡眠・休養促進に寄与する「新・健康づくりのための睡眠指針」と連動した行動・習慣改善ツール開発及び環境整備」研究班（研究代表者 栗山健一 国立精神神経医療研究センター）において作成された、「Good Sleep ガイド（ぐっすりガイド）」（以下、「ぐっすりガイド」という。）を、厚生労働省 HP で公表しましたのでお知らせいたします。

本「ぐっすりガイド」は、「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」に基づき、成人、こども、高齢者の対象別に、良質な睡眠をとるための参考となる情報を、一般の方にもわかりやすくまとめたものです。普及啓発にご活用いただくとともに、管下の関係機関や関係団体等への周知について、御配慮・御協力いただくよう、宜しくお願い申し上げます。

睡眠対策 | 厚生労働省 ([mhlw.go.jp](https://www.mhlw.go.jp))

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/suimin/index.html

今年で 13 回目の「アースデー神戸！」 若石リフレクソロジー 足もみ屋 風 吉岡 達哉（奈良県）

神戸みなとのもり公園で毎年5月4日、5日に行われるアースデー神戸に奈良から参加しました。私が認定プロになってすぐに参加してからもう5回目で、近畿若石会としては13回目を迎えているそうです。お客様も顔馴染みの方が増えてきて、楽しく施術させてもらっています。1年に1回しかお会いしない方ばかりなので、その都度足の状態を見て誰でも、どこでもできる簡単なセルフケアも併せてお伝えしています。そうすると「去年教えてもらったことまだ時々やっています」とか「疲れてることを足が教えてくれてるんやね」など仰います。やっけていて良かったと思える瞬間です。

私がこのイベントに参加しているのは2つの理由があります。1つ目は若石健康法の宣伝をすること。2つ目は、プロになったばかりの人に初対面のお客様を施術することで緊張感や先輩の施術などを学んでもらいたいと思っています。私が初めて参加した時も沢山の先輩方が足を揉みながら色々なこととお話しされていました。盗み見て・聞いて学んだことは今でも強く印象に残っています。今後も広報活動と学びの場の両面から今後もアースデーを続けていきたいと思うとともに後輩に積極的に参加してもらいたいと思っています。

大阪本町にて足もみチャリティーイベント

楽成体（らくなりたい）
田岸 正光（大阪府）

2024年7月5日（金）に足もみチャリティーイベントを行いました。

- 目的は、
- ・施術者の能力向上
 - ・地域で活動している若石メンバーの交流
 - ・地域での若石の普及及び広報活動

以前は集客力のあるイベントに出店し、色々なキャリアの方を交えてベテラン方が施術する姿をキャリアの浅いメンバーが隣で見たり、聞いたりして学んで頂く事をしていました。イベント出店を通じて3つの目的を果たそうとしておりましたが諸事情によりその様な活動は休止しました。

数年が経ち関西地域で認定プロ講座修了者も増えてきました。しかし、集客力のあるイベント出店の機会が減り各関西での若石メンバー繋がりが希薄になった事を踏まえて、繋がりを作る機会の一つとして今回足もみチャリティーイベントを行ないました。今回のチャリティーイベントもキッカケの一つであり、大阪では年一回認定プロ講座も開催され、それも一つの交流の機会だと思っています。回を重ねることで若石施術者同志の顔と名前と能力を知り、お客様の紹介やイベント開催・出店時の協力、能力向上の為に勉強会開催に繋がるのではと思っています。その繋がりを作っておく事で、各若石施術者が継続的に施術活動のできる環境を構築しておきたいと考えております。