

# 福祉施設や自治体方面で 足もみ健康法が大活躍

介護・福祉  
活動

活動内容	支部名	正会員	主な活動日
第7回 フレンズバザー	世田谷豪徳寺	柏木 眞治	平成 17 年 10月 30日
宮城(加美町)健康福祉まつり	古川	加藤 俊彦	平成 17 年 10月 30日 平成 17 年 11月 13日

## フレンズバザーの実施報告 / 柏木 眞治

10月30日(日)社会福祉法人日本フレンズ奉仕団が運営するデイリーホームで開催されたバザーにボランティアで参加しました。足もみコーナーで得た収益20,900円は日本フレンズ奉仕団に寄付させていただきました。ボランティアにご協力いただいた皆様ありがとうございました。



社団法人 日本フレンズ奉仕団  
 拝啓 秋色が一段と深まり、朝晩は冷気を感じる頃となりました。皆様にはご健勝にてお過ごしのことと存じます。ご報告が大変遅くなりましたが、先月30日に実施いたしましたフレンズバザーは、多くの方々のご協力が無事盛会裡に終了することができました。《中略》  
 また、バザー収益は、別記の収支報告のとおり、××円を計上することができました。これは、ジャム、ジュース、野菜などの食料品のご寄贈を頂いたことに加えて、足裏マッサージなど昨年にはなかったご協力が得られたこと、雑貨類の献品が多かったことによるものです。  
 今回の収益金の中から自助具・車椅子等福祉機器購入に約15万円、昨年同様に、下馬小学校の地域高齢者活動補助に8万円を使わせていただくことをご承認いただきたく、ご報告にあわせてお願い申し上げます。《中略》 敬具

## 加美郡・加美町(宮城県) 健康福祉まつりで「足もみ体験会」 / 加藤 俊彦

宮城県加美郡加美町で健康福祉まつりが行われました。10月30日(小野田文化センター)と11月13日(中新田体育館)で足もみ体験会が開催されました。古川支部の加藤俊彦さんの呼びかけで、萩の会をはじめとするメンバーが集まり、訪れた方々に足もみ体験をしていただき、毎日足をもむことの重要性、グッズの紹介、花粉症に備えてのシジュウム茶の試飲会などが行われ、加美町の健康づくりの一翼を担いました。



大崎タイムズ

足もみで健康に!!

普及協会が体験会開催

## ボランティア活動

活動内容	支部名	正会員	主な活動日
どんしゃん祭り	酒田	石垣 麻弥子	平成 17 年 10月 16日
大浦小学校・大浦校下文化祭	金沢北	入江 輝代	平成 17 年 10月 23日
新酒まつり	甲府	石井 淑子	平成 17 年 10月 29-30日

## どんしゃん祭り! / 石垣 麻弥子(山形県酒田市)

前日は一日中の雨。当日の朝もぼつぼつと雨が残り、関係者一同気をもんだ空模様も、会場の準備をすころにはすっかり上がり、どんどん日が照ってきてこの季節にしては暑いような陽気になりました。

場所は酒田の中心街の道路を通行止めにしてのフリーマーケット会場。もちろん露天です。秋田若石たんぼの会の皆さんからお手伝いをいただきながらの足もみPRも、本年度3年目となりました。今年からはNPO法人地球足もみ健康法実践普及協会の活動の一環として参加することとしました。

今回は、足もみ健康法を広く知っていただき、また、効果を実感していただくために料金は実費200円、左足のみ15分間施術という方法をとりました。体験者の皆様にお配りするものはもちろん、通行人に配布するチラシもなるべく簡単に「足もみ健康法がなぜ良いのか?」が分かるよう、プロでない視点から、夫に何度もアドバイスをもらって作り上げました。結果は料金の安さや15分という短時間の手軽さから大盛況。1時間の休憩を挟んで午前10時から午後4時までの施術で48名、時々冗談を交えつつ、また、「痛い!!」の声を聞きながら和やかに施術をすることが出来ました。体験者の中には、昨年施術を受けられて、「とても良かったので、今年も!」と施術者指名でいらっしゃったご夫婦も。昨年連絡先はお渡ししていたのですが、紛失され、その後何軒かで足もみをされてお探しになり、結局思うようなところもなく、「もしかしたら今年も出展しているのでは?」とわざわざ隣町からお越しくくださったのです。「若石」の素晴らしさを私たちも改めて感じるような出来事でした。また、足もみ初体験の方も多くの方より体験していただき、「痛い!!」、「どうして分かるの?」、「軽くなった!」のご感想を残していただきました。

しかしながら、どなたも健康には関心があるけれども、その手段等が分からずに居られる感じで、NPO講座等々、知っていただく必要性を痛感いたしました。また、聴覚障害者の方が体験者の中に居られたのですが、数年前より手話を勉強して多少コミュニケーションを取れる(であろう?)私が別の方の施術中なこともあって、説明がご理解いただけただか、個人的に残念に思っております。

このイベントでのPR活動も3年目で、毎年勉強になり、毎年新たな課題が見つかる訳ですが、続けていこうという気持ちになる内のひとつは秋田若石たんぼの会のご協力があるからです。遠路はるばる駆けつけて下さいました秋田からの永瀬洋子さん、文香さん親子、伊藤一榮さん、大坂アヤ子さん、宮城からは加藤幸次さん、幸恵さんご夫妻にこの場を借りてお礼申し上げます。お疲れ様でした。未熟な私をサポートしていただき本当にありがとうございました。



## 大浦小学校・大浦校下文化祭 / 入江 輝代(石川県金沢市)

昨年に引き続き、今年も大浦公民館主催の文化祭に「足つぼマッサージ」という名目で参加させて頂くことになりました。協力して頂いた方は、富田夫妻、賛助会員の方が2名、私の計5人で、開始時間は午前10:00~午後14:00迄の4時間という事で、準備の都合もあり午前9:00には、会場である大浦小学校体育館一階に集合し、準備に取りかかりました。広い体育館の約1/4を提供して頂き、ローラーや足湯も出来ましたし、隣には、社会福祉協議会の健康コーナーもあり、とても良い場所を設けて頂いたと感謝しております。お客様は10時半頃まではポツリポツリでしたが、その後は施術者の方は手が止まる事もなく、昼食もとらずに揉み続けておりました。施術後のお客様の満足そうな笑顔に、みんなも疲れを忘れて、また、来年も頑張ろうねと言いながら、後は反省会を行って終了しました。若石健康法の良さを沢山の方に体験して頂いた気がします。



# NPO 講座

NPO 地球足もみ講座を通して足もみ健康法の楽しさと大切さを多くの方に体験して頂きたいと考えています。老若男女問わずできる健康法です。

活動内容	支部名	正会員	主な活動日
宮日アイカルチャーセンター	宮崎・大塚	中村 ゆきえ	平成 17 年 10 月 6日
フットステーション	練馬西	大矢根 峰子	平成 17 年 10 月 13日
メディカルフィットネス 那由他	千代田	大岩 久恵	平成 17 年 10 月 16日
若石足療リトリドック	下高井戸	山崎 三千代	平成 17 年 10 月 20日
いきいき西堀グループ	岡谷	八幡 重則	平成 17 年 10 月 21日
KOHAKUIにて	つくば	吉沼 弘子	平成 17 年 10 月 24日
ホームデコ松江	出雲 簸川	赤木 里都子	平成 17 年 11 月 4日
紀足庵	埼玉東	山本 紀子	平成 17 年 11 月 5日
インターネットを見た方	岡崎	酒井 照代	平成 17 年 11 月 5日
正会員の友人とその家族	岡崎	酒井 照代	平成 17 年 11 月 30日

## いきいき西堀！『介護保険の世話にならず、生き生き暮らそう！』 / 八幡 重則

10月21日(金)「いきいき西堀」のカラオケ愛好グループのお年寄り20人を対象に2時間ほど“足もみ講座”を開かせて頂きました。「いきいき西堀」とは、地区の満65歳以上独居老人と75歳以上の高齢者で構成されており、様々な趣味や歴史・文学を勉強したり、スポーツを愛好したりするグループなど、色々なジャンルがあり、各自が好きなグループに属していますが、その目標とする大前提は『介護保険の世話にならず、いきいきと暮らそう！』をモットーに、活発に活動している8つのグループからなる組織です。現在、彼らの活動が地域高齢者に良い刺激となり、地域福祉力の向上に大きなインパクトを与えています。

さて、講習に先立ち、八福踏板を用いて反射区55番の効果のほどを見て頂くために、5人の方に前屈姿勢をして頂き、体の柔軟度を見せて頂いた処、男性2名を除いて女性は93歳のお婆様までが、いとも簡単に床に手を着けてしまうのには驚かされました。それでも八福踏板を踏んで頂き、使用前と使用後のその効果の程に「マジックの様なものだな」と感嘆の声も上がりました。講座の進め方として、反射区の説明を簡単に行ない、皆さんに反射区図表、クリーム、手の届かぬ所のために愛心棒を用意し、足もみの手順を基本ゾーンから始め、主たる反射区を一通り教えてさしあげました。

皆さん初めての体験とのことで、一心不乱に自分の足もみに挑戦され、「足が暖かくなったよ」、「軽くなったわ」、「トイレでひざが曲げられなかったのが、今、行って試してみたら曲げられるようになったわ、ありがたいわ!」と様々な反応を聞かせて頂き、「今日は本当に良いことを教わったよ」と感謝され、短時間ではありましたが、皆様に喜ばれ、充実した一時であり、又、今後も多くの方々に足もみ体験をして欲しいと、切に思った一時でもありました。

