

# んぽん舗

ポツ



163号

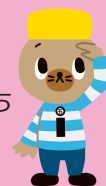
2017年3月

[発行元]

石巻市NPO支援オフィス  
〒986-0832 宮城県石巻市泉町3丁目1-63  
TEL・FAX 0225-23-3641  
MAIL : centerishinomaki@gmail.com  
http://ishinomakinposhienoffice.jimdo.com/  
開館時間：月～金 10:00～20:00  
土曜日 10:00～18:00  
日曜・祝日休館日

毎月20日発行

NPOや市民活動に  
役立つ情報をお  
届けします。  
みなさまからの  
情報提供もお待ち  
しております。



## ピックアップんぽ

このコーナーは、毎月一人のNPOの代表者を取り上げ、その活動やこれからの目標について思いを熱く語っていただくコーナーです♪

登録番号71 フットケアサークル スマイルハート  
代表 石橋 ます子さん



### 【団体概要】

「自分の健康は自分で守れるように」という思いのもと、地域の方を対象とした足もみサークル活動や、イベントでの足もみ健康講座の開催、老人ホームでの足もみボランティア活動、足もみセラピストの養成講座を行っています。

### 【活動を始めたきっかけ】

義理の両親の介護中、地域の方々に大変お世話になり、感謝の気持ちでいっぱいでした。そのうち自分自身も「地域のためになにか恩返しをしたい」と思うようになりました。あるとき、自分の母の足を揉んであげた際に「とても気持ち良い、癒された」と言ってもらえた事がきっかけでリンパマッサージに興味を持つようになり、その後養成講座に通いリンパマッサージの資格を取得しました。

活動していく中で「足つぼは介護予防にとっても良い」という新聞記事が目にとまり、世界三大リフレの「台湾式」と呼ばれる足もみリフレソロジーを東京の講座で学びました。学んでいくうちに足もみの奥の深さを知り、リラクゼーション効果だけでなく、体全体をケアするものだということが分かりました。

2005年4月にスマイルハートを立ち上げました。

初めは、川開きや介護フェアなどの地域イベントで足もみコーナーでの出店を中心に、徐々に地域の方を対象としてサークル活動を行っていきました。サークル活動では「自分の健康は自分で守れるように」の思いのもと、家でも継続して実践できる簡単な足もみ講座を開催しております。

震災以降は災害ボランティアとして避難所や仮設住宅をまわり、支援の届かないところを中心に足もみボランティアを実施。それがエコノミー症候群の予防に大きく効果があったということで、昨年社会福祉協議会から表彰を頂きました。現在までに3,000人を超える方の足もみと健康講座を実施しました。

自転車イベントのツール・ド・東北では、走り終えた人たちの足の疲れをとるために出店し、大人気でした。また、去年は市の介護課から依頼を受け、ケアマネージャーさん向けにハンドマッサージ教室を行い、参加された方から「肌と肌が触れ合うことで心身ともに癒されて、コミュニケーションツールになっている」とお話をありました。



足は第2の心臓とも言われております。足をもむと全身の血液の流れが良くなり、その結果免疫力や自然治癒力がアップします。また、手のぬくもりで心を落ち着ける働きがあります。ホルモンバランスも整いますし、足をもむことは体全体に良い効果があります。ぜひ、皆さんにも普段足の指を意識して、地面をつかむような感覚で歩いて欲しいと思います。

### 【これからの目標】

震災以降災害ボランティア活動をしている中で、多くの若者と出会いがありました。

足を見ればその人の健康状態がわかる、足もみ。ボランティアに来ていた学生さんたちの不規則な生活が足に出ていることに気がつき、親元にいるうちから自分の健康を管理できるようになることは大事だと実感しました。今後も引き続き、親子ではじめる足育教室を開催していきますので、皆さんも一緒に始めてみませんか？

最近は核家族が増えてきたので、年をとっても元気で100歳まで自立した生活が送れ、自分の足で歩けるよう、足つぼの知識・技術を広め、介護予防にも力を入れていきます。皆さんがいつまでも健康で幸せな生活が送れるように、足もみを通じて関わっていきたくと思います。



## フットケアサークル スマイルハート

お問い合わせは…  
石巻市蛇田字中塚37-25  
電話：090-9038-8121  
メール：qqf95dqh9@tea.ocn.ne.jp



現在、足もみセラピスト養成講座の受講生を募集しています。  
ご興味のある方は、ご連絡お待ちしております。

## 取材日記

熊本の子供に笑顔を届ける

「笑顔まんまるプロジェクト～被災地の子ども達に笑顔を! くまモンの飾り巻き寿司を無償で届けよう!」が2月23日に石巻グランドホテルで行われました。くまモンの巻きずしを被災した熊本の幼稚園児にひとつずつプレゼントしていくためのチャリティーレッスンです。インストラクターの遠山由香里先生から、チャリティーレッスンの趣旨が説明され、いよいよ飾り巻きずしづくりです。まずは、各部品をつくり、それを積み上げ、最後に巻き上げていきます。まさすの持ち方や、形の作り方なども丁寧に指導いただきました。切る前はみなさん不安げでしたが、切ると断面からは、かわいくまモンが!最後に海苔で目鼻をつけて完成しました。



## イベント情報のお知らせ

### 足もみ塾♡足をもむとなぜ健康にいいの…?

「足は全身を映し出す鏡のようなもの」足を大事にすることは、カラダを大事にすることにつながります。足は第二の心臓!手や足のエクササイズをしながら、自分で自分の足をもむ健康法を学んでみませんか?

- 日時:2017年3月27日(月) 10:30~12:00 (10:00~10:30無料角質除去指導)
- 会場:あがらいん(石巻市開成1-5)
- 料金:1,000円 ●予約:3日前まで
- 持ち物:フェイスタオル、棒、クリーム(膝上まで出せる服装で)  
・教材、棒やクリームお持ちでない方は有料で提供しております。  
・講座終了後ランチ500円で提供しております。  
※ご希望の方は3日前までご予約ください。



- 問合せ・申込み:フットケアサークル スマイルハート  
090-9038-8121(石橋)

## オフィスからのお知らせ

### 【パワーポイント講座のお知らせ】

プレゼンテーションソフトパワーポイントの基礎から、発表の仕方までを学ぶ講座を開催いたします。団体の活動にぜひお役立てください。

- 日時:①2017年4月14日(金)午前10時~12時  
②2017年4月21日(金)午前10時~12時
- 内容:①プレゼンテーションの見せ方と、基本操作  
②アニメーションや応用操作
- 場所:石巻市NPO支援オフィス
- 定員:5名
- 料金:1回1,000円(テキスト、コーヒー付)
- 講師:遠藤一恵(特非 パソコンママネット)  
※パソコンはお持ちもできます。お申し込み時にご相談ください。  
※お電話または、メールにてお申込みください。  
主催:NPO法人 いしのまきNPOセンター  
電話:0225-23-0851  
E-Mail:npo@i-port.jp



## ロックくんの編集後記



土筆

んぼんぼがカラーになってから早くも1年がたちました。3月は春めいてわくわくする季節だけど、石巻の人たちには忘れることができない3.11もあります。震災から6年目を迎え各地で追悼の行事が行われました。

ロックもあの日を忘れないように日々感謝の心をもちながら、活動するんだモグ〜♪  
NPOは地域を支える大きな力になっているから、ロックもみなさんのお役に立てるように、いつでも待っています。当センターをご利用くださいモグ〜♪

## ふまねっとサポーター養成講習会

「ふまねっと運動」の指導をする「ふまねっとサポーター」。地域住民を対象に安全で楽しく指導するための方法を学びます。

- 日時:2017年3月28日(火) 10:00~16:30
- 会場:新立野第二集会所(石巻市蛇田新立野)
- 料金:通常7,000円のところ、石巻市在住者は無料(石巻市地域づくり基金事業活用のため)
- 対象:石巻市在住者でボランティア活動を行う予定者



- 問合せ・申込み:  
NPO法人ばんぶきんふれあい会 0225-96-7845(担当・菅野)

## みっちゃんち ありがとう一周年

みっちゃんちはおかげさまで一周年を迎えることができました。これまでの歩みを貼り出すほか、赤飯のお振る舞い(限定100食)、軽食のサービスもあります。ぜひお気軽にお越し下さい。

- 日時:2017年4月8日(土) 10:00~15:00
- 会場:NPO法人 高橋園みっちゃんち(石巻市中央3丁目1-32)
- 料金:無料
- 備考:赤飯のお振る舞いには引換券が必要です。(詳しくはお問い合わせ下さい)

- 問合せ・申込み:  
NPO法人 高橋園みっちゃんち  
TEL・FAX 0225-96-0141



## 助成金のご案内

### かほく「108(ひゃくはち)」ファンド



かほく「108」クラブは、ファンドをもとに寄付助成に取り組み、地域の社会活動団体の支援を進めることで地域活動の発展に貢献したいと考えております。関係団体のご応募をおまちしております。

- 応募期間:2017年3月1日(水)~3月31日(金)消印有効
- 対象団体:宮城県内で活動し、1年以上活動実績がある団体  
活動は非営利・公益的なものであること  
二次審査の審査会に参加できる団体
- 対象活動:子どもと共に、地域で成長を目指す活動
- 助成金額:1件10万円(総額100万円)
- お問合せ:社会貢献かほく「108」事務局 担当:佐々木  
TEL:022-2111-1406 FAX:022-211-1448  
E-MAIL:k108@po.kahoku.co.jp