

5月22日、群馬県立中之条高校第1学年保護者会にて「足の揉み方実技講習」を
させて頂きました。皆さん真剣な眼差しで、なれない足もみに挑戦です。

健康づくりは生活の基本です。

病気にならないための取り組み(予防)は、血液循環の阻害を取り除く工夫が必要です。

1つは、運動不足の解消。

2つは、水分不足の解消。

3つは、睡眠不足の解消。

4つは、栄養不足の解消。

5つは、柔軟不足の解消。

大きく分けて細胞の硬化症を招く解消法として。

足もみと言う「人的な作業」に、最初は戸惑いながらスタートした講習会も、

大きなスクリーンを見ながら、ポイントと注意点の説明を聞きました。

次第に「0の知識が1に」これが最大の目的。徐々に慣れてきて、

自分にもできる足もみ健康法に親子で感動していただき

今回の実技講習を通じて感じた事は、健康づくりは家族や学校との絆を作り
「声かけ」コミュニケーションを生む。

「教育の現場で教育の原点を見たような気がして感銘を受けました。」

保護者様、校長先生、1学年主任先生、各先生、この度は、

1時間という短いお時間でしたが、大変お世話になりました。

心より感謝して御礼申し上げます。ありがとうございました。

そして、出席していただいた第1学年の生徒のみなさん、とても貴重な体験になりましたね。

第2のイチロー選手を目指して人間力を磨いて頑張ってください。

皆さんが「足を揉むたびに」、影ながら応援しています。ありがとうございました。

いただいた綺麗なお花は、お店の前に飾らせていただきました。

上毛新聞に取り上げて頂きまして感謝致します。ありがとうございました。

東京フットワン 院長 木暮 均



