

3日間集中セミナーのご案内

生涯、自分で歩き、自分で食べ続けられるために、
今から自分で足を揉む。自分の健康は自分で守る。
健康長寿の生涯学習。初心者・シニア大歓迎！

●第13回中部(名古屋)集中セミナー

2020/6/6～8(土～月) 東別院会館

●第14回関西(大阪)集中セミナー

2020/7/4～6(土～月) 大阪官足法健康ルーム

※新型コロナウイルス感染拡大予防対策として、3月より変更になりました。
※募集要項がありますので、お気軽にお問合せください。
※都合の悪い日がある場合は個別にお問合せください。

3日間の授業内容 各9:30～17:00

[1日目] 官足法理論、足の点検法、基礎的免疫学とセルフケア

[2日目] 症状別の揉み方と他人を揉む実技

[3日目] 総復習(セルフ・ペア・筆記) 修了証授与

講師 行本昌弘先生、仲田康史先生ほか

各受講料 55,000円

今後の新型コロナウイルス感染拡大
状況により、急遽延期や中止となる
場合もございます。
当 HP にて随時お知らせ致します。



官足法究楽部情報

■官足法実技セミナー

5/9(土) 富山・富山県民会館・邦舞室
※富山はワンデイセミナーになります

5/16(土) 東京・アットビジネスセンター
渋谷東口駅前305号室(講師:行本)

5/27(水) 名古屋・東別院会館2F菊

5/28(木) 大阪・大阪官足法健康ルーム

5/29(金) 高砂・高砂市文化保健センター

6/14(日) 埼玉・レストラン蔵王3F和室
(JR高崎線・鴻巣駅西口徒歩1分)

6/20(土) 東京・アットビジネスセンター
渋谷東口駅前305号室(講師:仲田)

6/24(水) 名古屋・東別院会館2F菊

6/25(木) 大阪・大阪官足法健康ルーム

6/26(金) 高砂・高砂市文化保健センター

■個別指導 ※予約 TEL: 06-6371-3003

5/23～25(土～月) 大阪・大阪官足法健康ルーム

6/27～29(土～月) 大阪・大阪官足法健康ルーム

※上記、行本会長大阪個別指導の曜日になります。

※他、金土日月の施術予約承っております。

■集中セミナー ※上記参照

※新型コロナウイルス感染拡大予防対策として、3月より変更になりました。

■中級練習会 ※要予約

5/10(日) 大阪・大阪官足法健康ルーム

5/23(土) 東京・渋谷 ヴィラ桜ヶ丘401号室

※集中セミナー修了者・認定講師向けの講座になります。

セミナーの日程等が変更になる場合がございます。HPをご確認の上ご参加頂けますようお願い申し上げます。

●官足法究楽部臨時休業予定

2020年4月8日(水)から1か月程度

※状況により変更される可能性がございます。当HPにて随時お知らせ致します。

官足法究楽部 会報誌「One Circle」No.1

2020年4月15日発行(毎月15日発行)

■発行 官足法究楽部事務局内 One Circle編集部

〒150-0041 東京都渋谷区神南1-4-2-404

Tel: 03-6825-4005 Fax: 03-3496-4252

ホームページ: <http://kansokuhou.net>



■監修 株式会社文化創作出版

Tel: 03-3496-4251 Fax: 03-3496-4252

循環と仲間のえんを大切にする 官足法^{クラブ}究楽部 会報誌

One Circle

ワンサークル

Circle: 循環・仲間・輪・円



官足法究楽部

4 2020
月号
No.1



ことだま
官先生の言霊

痛みを乗り越えた先に

私が提唱する健康法を、皆さん勘違いしないように。自分の健康は自分で守る。テレビでよく健康法を紹介していますが、特に○チャンネルで昼に1日1つずつやっていますがメチャクチャなことやってる。例えばツボ療法。ツボ、ツボ、言っていると違う壺(骨壺)に入っちゃうよ。足もみ知ってたら壺に入らなくて済むよ。肩こりのツボ、ここにあるからこうしてやりなさいといわれても、ツボは300何個もあるよ。300何個みんな自分でできる? 金を払って専門家に任せるしかない。20年前から私にはわかっている。昔の科学の発展していない時代に研究した人は私も尊敬しますよ。ところが近代科学が発達してきている今日に、まだあのツボだけをそのまま使っている。後の世代の人はもっと改良をしてやらなくちゃいけない。私の本が出てから10年位経ってから出た、「〇〇革命」という本があったでしょう。私の本はあまり宣伝しない。でもあっちの本は宣伝ばかりして300万部売ったよ。そうして沢山の人からお金を集めてビルを買ってどうなりました? 結局まやかしです。

私は分かる人だけいっちゃいと言っている。良さを分かってくれる人に対して徐々に広まった方が結果的にはいい。だからコツコツとやっ

ている。自分の健康は自分で守った方が手っ取り早い。人に治してもらうのは金がかかるし、本当に良い医者に出会う事は難しい。人に頼らず自分でやるほうがいい。例えば足が悪くてもんでもらう。1回もんでもらって治りますか?

最低限、100日かかる。1日5,000円かかったとしてそれを100日分もある? 確かにある人もある。でも大抵の人はないでしょ。だから自分でやる。でも自分でやるとだらしがない。「痛い、痛い」と言う。痛いのを乗り越える、我慢する、その先に健康がある。一番最初に私が言った言葉を繰り返して言います。まず根気。次に忍耐強く。それから自信を持て! 「俺は健康になる。絶対最後までやり抜く。どんなに痛くても忍耐強く。」これを心に刻んでもらいたい。でもみんな分かっている。本を読んだだけで実際に毎日やろうとしない。目で見えていても頭で見えていない。「自信、忍耐、根気」この3つの言葉を忘れないでほしい。この健康法は知識と実践が一緒になって初めて効果が出てくる。

1998年7月1日

(官先生 71歳)



“手の出来物が足もみで消える。”

認定講師講座2019年第13期生の提出レポートからご紹介します。
実践による気づきを共有しましょう。

2018年末、私の左手の平の中指付け根にできものが見つかりました。見た目は分かりませんが触ると明らかにパール粒大で骨のような固さの塊があるのです。(推定：ガングリオン) 固いので押すと痛いし、周辺をマッサージしてみても大きさは変わりません。治療方法を調べると整形外科で切除することが多いらしく、何となく怖いし痛そう…と思い、行くのを躊躇っていました。

そんな時、友人（リラクゼーションの仕事をしていて体のことに詳しく、足の汚れの本を私に教えてくれた人物）とたまたま話をしていた「手の反射区は足の反射区というから、ダメもとで治療モード(痛

しばたに え り
柴谷絵里先生
(石川県金沢市)



い強さ)で足をもんでみたら？」
と言われ、行本先生のご本にも^{そうたいおう}相対応の原理のことが書いてあったな〜と思ったので、半分期待しながらもみ始めました。

もみ始めると、塊はわずかに小さくなって少しずつ上の方に移動してきている感覚がありました。

そして毎日自分で膝上10cmまで足をもんで4日経ちました。自宅で座椅子に座りながら出来物がある左手で背もたれを持ち上げたとき、手から「プチッ」と音がしたのです。その後腕の方にサーっと何かが流れる感覚がありました。「ヤバい！手首をひねったかも？」と

「自信」——官足法で健康になるという 自信を何から得られましたか？

いうくらいの衝撃でした。慌てて左手を確認すると、手首に異常はなく、さっきまであった出来物がなくなっていました。おそらく重いものを持ち上げた衝撃で、流れやすくなっていた出来物が手の中で破れて流れたのだと思います。出来物があった箇所は数日間痛みましたがそれから再発はしていません。

足をもんで手の出来物が消える、ということを実感したことが自信になりました。その後も熱が出たときも足をもんで治したり、気づけば花粉症が軽くなっていたりと、自分が実験台になり経験し、官足法で体質改善ができるという自信につながっています。

あしとも便り



官足法体験談



“股関節の痛みが即効で楽に。”

10月から半年間、月に一度のNHK文化センターに参加されている61歳の現役薬剤師、山川容子さんの体験談です。右側股関節が弱く、立ち仕事で毎日夕方になると腰痛と合わせて辛いと感じていました。



▲山川容子さん

2回目にあたる11月の講座で、参加されている11人の股関節反射区を揉んで回りました。彼女は痛くても我慢してくださるタイプ、「(深揉みは) 痛いですよ〜」と声を掛けて、指の跡がつくほどに

下半身リンパから内側股関節の反射区までの約3センチほど、手技と補の手での足首揺らして無理やりこじ開け、開通させました。ものすごく痛みが強かったらしく、悲鳴!! その直後、自分の足を伸ばしたり縮めたりしながら、すごく楽に成りました！と仰り、股関節の曲がり具合の違いに驚いてみえました。

彼女は実に勤勉！まじめに翌月の講習まで毎日、私が講習でやった様なことを棒で再現されたそうです。股関節の痛みが軽減して来ました！とみなさんに1月の講習で発表してくださいました。2月の教室では、9キロのダイエットに成功しました!!と話されたのです。股関

節をはじめ、ご自分の不調が気になるので、毎日棒で揉んだこと。毎週月曜日には水しか飲まない、プチ断食をされたこと！その結果だそうです。体が、そういえばグッと引き締まり、何よりお肌がツヤツヤ✨で、皆さんから凄い凄いと褒められていました!! 血液検査の結果も全て良好 ✨ これからも足揉みを継続していきたいとお話してくださいました。継続は力なりと言います。本当だなぁと改めて感じます。また、セルフケアの継続で結果が出せる官足法は、改めて素晴らしい健康法だと思いました。

《山川さんへの追加取材から》

Q: ダイエットと数値について

体重は当初57kgを超えていました。現在48kgです。月曜断食というものと合わせての実行です。甘いものが大好きで患者様には食事指導なども合わせてやっておきながら、自分は…。と言う状態でした。血圧も140/85ぐらいだったのが120前後/70〜75ぐらいと安定です。また中性脂肪・LDLなどが高めでしたが採血結果はすべて良好に。

Q: セルフの揉み方について

時間ですが、まずマットを20分ぐらい踏んでから、足の指回しをして、と教室で教わった通りです。その次に腎臓→输尿管→膀胱の順

認定講師2011年第5期生の^{こやま ゆかり}小山由佳莉先生
(愛知県名古屋市) から届いた、
セルフケアで改善された方の例をご紹介します。



番にグリグリ棒で。それから足の親指から順番に足裏全体→足の甲→側面→特に下半身リンパは丁寧にしました。講義の回数が増える毎に教えていただいた事を足して行った感じです。最初は腎臓・输尿管・膀胱のラインのみでしたが。最初、膝の裏にゴリゴリのようなものがあり、揉むと痛みがかなりありましたが、今はそれも無くなっているように思います。

毎朝6:25〜10分間 みんなの体操・ラジオ体操、その流れでマット踏みはNHKを見ながらです。ちょうど子供番組が2つ終わると20分になります。7:00頃から棒を使って片足20分ぐらいかけてます。本当、先生が教えてくださった事を自宅で復習をしているような感じだけなのですが。

本当に感謝の言葉しかありません。何かに導かれたように参加させていただき、そして、先生にポイント、ポイントを指導していただくと全く違いました。特に、2回目受講の時、先生に下半身リンパ・股関節の反射区をもんでいただいていたからの股関節の楽さ加減はびっくりするものがありました。

毎日自分で続けることの大切さも、お正月を挟み出来ない時に痛みの戻りが少しあり、痛感もいたしました。私にはまだ免疫性の持病(原因不明)があり引き続き、続けていきたいと思っております。これからもご指導よろしくお願いいたします。