

今月の地球市民  
\*\*\* My Action \*\*\*



かわい しげゆき  
河合 重征さん

河合重征さん(73)は、3年前から地域社会の健康のためにボランティアでブレイン体操を指導しています。地元の福祉に真剣に力を入れている市の社会福祉委員から声をかけてもらったことがきっかけで始めたのだとか。老人介護施設2カ所と知的障がい者施設、計3カ所の利用者とスタッフに月1回、他にもう1カ所のサポートも含めて4カ所です活動しているという河合さんにお話を伺いました。

月刊 Earth Citizens  
地球市民

2018  
3月号

一般社団法人 Earth Citizens Organization

ECO Earth Citizens Organization  
http://earthcitizen.jp/

LINE@  
おともだち登録で  
メッセージをお届け!

どんな体操を  
されていますか？

施設利用者には車椅子の方が多く、認知症の方もいて、運動不足で関節が硬くなっている方が多いです。そのため、座ったままで股関節まわし、腕から腰までの大きな関節を動かせる皿まわし運動、屈伸、軽く全身タッピングなどを行っています。施設スタッフから、利用者には指の関節の変形で悩んでいる方も多いという話を聞いて、指を動かす運動も取り入れています。私は月1回の指導のみですので、指の運動

参加者の反応は？

はスタッフの方々が毎日指導できるように案内しています。これが仕事に役立つようです。スタッフの参加も増えていきます。

利用者はどんどん表情がやわらかくなって笑顔が増え、ブレイン体操の時間を楽しんで



いるようです。みなさんが喜んでくださって元気になっていく姿を見るのがなにより嬉しいです。思い通りに動けない方が自力で動かそうとしている姿は特に心に響いて勉強になっています。そんな姿を見ると、出来る限り力になりたいという思いがわいてきます。



施設の利用者はある意味、恵まれているかもしれませんが。高齢社会においてよりよい環境をつくるには、政府や地方公共団体の支援のようなシステムの改善が必要だと思います。

今後の課題は？



私自身は、さらに新規に開拓するつもりですが、自分も人もみんなを元気にできるインスタクターの養成が必要だと思います。これが一番大きな課題ですね。



イーシーオー

ECOは5つの分野の地球市民活動を展開しています

<p>健康</p> <p>HBCブレイン体操 地球市民1分運動 ヘジヒーリング</p>	<p>人間性回復</p> <p>瞑想・呼吸 ホメホメ FUN!FUN!FUN!</p>	<p>教育</p> <p>学校脳教育 ベンジャミン学校 福島プロジェクト</p>	<p>自然環境</p> <p>クリーンアップ 災害支援 ライトダウン</p>	<p>文化・アート</p> <p>地球気功 ブレインアート コンサート</p>
---	---	--	--	---

## Let's Go! 地球市民サポート店

地球市民サポート店は、地域に根差して地球市民運動を発信するあなたのお店です  
<地球市民カード> または <ECOサイトのログイン画面> のご提示で地球市民特典を受けることができます

**Pick Up** 福岡県嘉麻市 髪と頭皮にやさしい美容室 **ビーワン・アクア**

カラー剤・パーマ剤・シャンプー等に含まれる「化学物質」がお客様の頭皮トラブルを起こす一因であり、排水として川や海を汚染していることを知りました。ビーワン水(天然水)を使用することで薬液の削減を図り、その働きを最大限に活かしながら人と環境への負荷を軽減!! 施術中にはリラックス効果のある天然水をタップリ使用することで本来の健やかな美しい髪やお肌を取り戻すことができます。

福岡県嘉麻市鴨生138-32  
0948-42-5275  
[http://www.bsc-web.net/salon\\_detail.php?mid=1202](http://www.bsc-web.net/salon_detail.php?mid=1202)

**地球市民特典**

「愛のヘッドスパ」薄毛・抜け毛・白髪予防に!  
髪が育つ健康地肌に変ジ♥

**頭皮洗浄 1,000円割引**

通常10,000円を  
9,000円にさせていただきます

## 地球家族

私はこの世に  
小さな体で生まれました  
大人の体になり  
私の体を構成する  
すべての要素は  
母なる地球から来たことを  
知っています

私たちは一つの地球の上で  
地球の食物と水と  
空気を分け合う  
地球家族であることを  
知っています

一指 李承憲(イ・スンホン)