

自然環境



ECOの取り組み

# ライトダウンする夜は、 みんなが地球を想う夜。

環境省が実施している  
ライトダウンキャンペーンに  
ECOも参加します！

環境省では、2003年から  
ライトアップ施設や家庭の照  
明を消していただくよう呼び  
かける「CO2削減/ライトダ  
ウンキャンペーン」を実施して  
います。これは、身近な明かり  
を消して地球温暖化について  
考える契機としてもらうこと  
を目的にしたキャンペーンで  
す。本年も6月21日から7月  
7日までが「CO2削減/ラ  
イトダウンキャンペーン」の  
啓発期間となっています。こ  
のうち、6月21日と7月7日の  
夜8時から10時までの2時間を  
特別実施日として設定し、全国の

# 月刊 Earth Citizens 地球市民



2018  
5月号

一般社団法人 Earth Citizens Organization



Earth Citizens Organization  
<http://earthcitizen.jp/>



おともだち登録で  
メッセージをお届け！



ライトアップ施設や各家庭の  
照明の一斉消灯を呼びかけて  
います。電気に依存した今の  
生活スタイルを実感すること  
で、エネルギーを大切にする意  
識を高め、地球温暖化対策へと  
つなげるのが目的です。

6月21日は夏至の日にちなん  
で「夏至ライトダウン」が実施  
され、夜8時から 10時の2時間  
ライトアップ施設の消灯を呼び  
かけています。7月7日は、G8  
サミットが七夕の日に開催され  
た2008年に、消灯による  
電力消費量の抑制と地球温暖化  
問題の啓発を目的とした制定さ  
れた「クールアース・デー」です。  
これに合わせて「クールア  
ースデーライトダウン」として  
同様に実施されます。

環境省のライトダウンは、政  
府が進めている「クールチョイ  
ス」という国民運動の一環で  
す。クールチョイス(Cool  
Choice)とは、一人ひとりが温  
暖化対策につながる「賢い選  
択」をするよう促すムーブメン  
ト。日本が世界に誇る省エネ型  
の製品やライフスタイルに磨  
きをかけ、世界にも広めていく  
のが目的で、2030年度の温  
室効果ガスの排出量を201  
3年度比で26%削減するとい  
う目標達成のための施策の一  
つでもあります。具体的には、  
エコカーやエコ家電、LEDな  
ど省エネ型の商品の購入、過度  
の冷暖房への依存をやめる、公  
共交通機関を利用する、といっ  
た「選択」を呼びかけています。

**COOL CHOICE**  
賢い選択

**Light Down**

ライトダウンする夜は、  
みんなが地球を想う夜。

身近な明かりを消して地球温暖化について考える。  
ライトダウンキャンペーンがこの夏もはじまります。  
今年は、家族や同僚、友人たちを誘って参加してみませんか。  
未来の地球のこと、自分たちの暮らしのこと。  
明かりの消えた夜にみんなが思いを馳せるなんて、ちょっとロマンチックでしょ？  
さあ、夏至と七夕の日、一緒に、夜更けまでつなごう。

**6.21(木)と7.7(土)**  
夜8→10時までの2時間

全国各地のライトアップ施設とともに、  
全国一斉ライトダウンに参加します。

ライトダウンキャンペーン期間  
2018.6.21(木)～7.7(土)

みなさまのご理解とご協力をお願い致します。  
みんながライトダウンに参加して、地球社会へ。

環境省  
Ministry of the Environment

<https://ondankataisaku.env.go.jp/coolearthday/>



瞑想、呼吸  
ホメホメ  
FUN!FUN!FUN!



HBCブレイン体操  
地球市民1分運動  
へそヒーリング



クリーンアップ  
災害支援  
ライトダウン



学校脳教育  
ベンジャミン学校  
福島プロジェクト



地球気功  
ブレインアート  
コンサート

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



地球市民運動を展開するECOでは自然環境分野の取り組みのひとつとして、このキャンペーンに賛同し呼びかけ団体として登録しています。今年は皆さまと一緒にライトダウンを楽しみながら地球を想うイベントを企画しました。

6月21日(夏至の日)の夏至ライトダウンには、「**暗闇アート体験会&展覧会**」を開催します。暗闇の中で描いた作品を写真またはデータで送ってください。ECOホームページの特設ページ「暗闇アート展覧会」にて掲載いたします。絵具やクレヨン、色鉛筆、光る塗料を使ったり、平面でも立体物でもかまいません。自由なテーマで表現してください。

7月7日のクールアース・デーライトダウンには、「**キャンドルライトで地球気功体験会**」を実施します。キャンドルの温かい光の中で地球を感じる地球気功を体験できます。全国の賛助会員様が企画した場所で開催されますので、お近くの会場で参加してみませんか?実施の様子は、ホームページの活動ニュースにて紹介する予定です。

**暗闇アート体験会&展覧会**

実施日:2018年6月21日(木) 夜8時から10時  
作品提出期間:6月22日(金)~6月30日(土)

WEB展示会:7月5日(木)~8月31日(金)  
詳細はホームページをご覧ください。

**キャンドルライトで地球気功体験会**

実施日:2018年7月7日(土) 夜8時から10時  
実施場所:ホームページ、またはお近くにお住まいのECO賛助会員様にお問い合わせください。

ライトダウンする夜は、みんなが地球を想う夜。一緒に地球を想う夜を過ごしませんか? たくさんのご参加、お待ちしております。



すべての人に、地球を生かせるのは自分しかないという切なる思いが潜んでいます。今、ここ、この瞬間に存在し人を生かしましょう。世界を変えられるのは、政治や経済や宗教ではなく意識レベルの高い人々です。そのような人になりましょう。それが地球市民です。地球市民がたくさん誕生すれば地球経営が実現します。地球経営の主体は地球市民です。あなたの中にある本性の光を信じその光を周りに発散しましょう。私と社会と人類のために。あなたが社会と人類の希望です。あなたが地球経営時代の主人公です。一指 李承憲



ストレッチとピッカーマンと一緒に♪  
1時間に1分間運動しよう  
**地球市民1分運動**

今月のおすすめ  
もうかん  
**毛管運動**

♥ 冷え軽減  
♥ 自然治癒力アップ

ストレッチ      ピッカーマン

地球市民1分運動  
参加申請はこちらから

効果別のおすすめ  
1分運動を動画で詳しく  
ご覧いただけます





北村節子さん(69)は、2011年11月からブレイン体操の指導を始め、現在公民館や個人宅、デイサービス、老人ホームなど7カ所で約150名の方に指導しています。



いつまでも健康・幸せを  
自給自足できるように



ブレイン体操で体験した健康と幸せを身近な人に分かち合いたいという思いで体操指導を始めたという北村さんにお話を伺いました。

どんな方が参加されていますか？

高齢化が進んでおり平均年齢は65歳くらい。圧倒的に女性が多いですね。出席率も高く、みなさん楽しみにされています。

高齢者施設4カ所でも指導しています。認知症の方も多く車いすの方や思うように体を動かせない方もいらっしゃいますが、体操だけでなく歌や笑いを取り入れたり、詩や本の読み聞かせもしたりして、楽しんでくださっています。  
高齢者施設の訪問は月1回ですが、つぎの訪問が待ち遠しい、もっと来てほしいというお話もいただいています。



心がけていることは？

まずは自分の体調管理です。代理で行ってくれる人がいないので、体調不良でキャンセルすることがないように、体だけでなく心も脳も元気でいられるように心がけています。

休まず活動を継続することが信頼関係につながっていると思います。

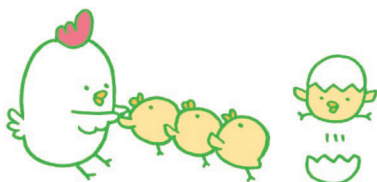
今後の目標は？

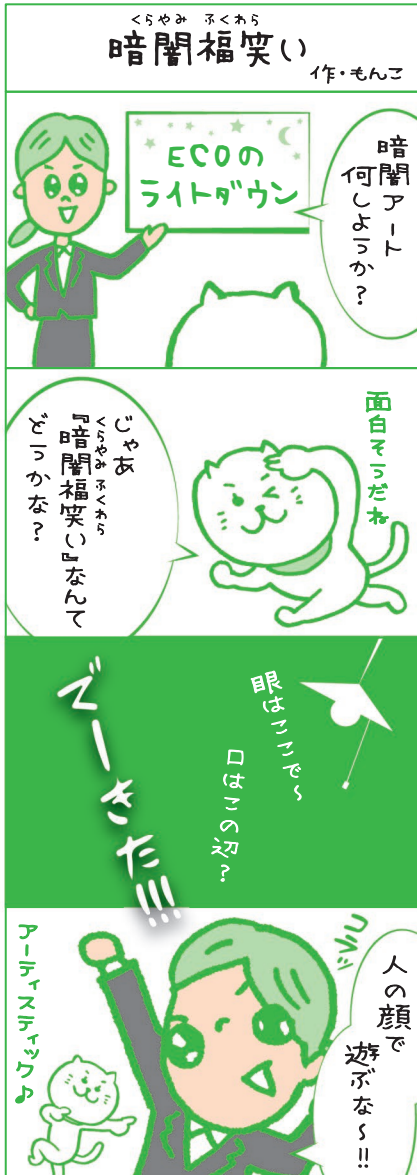
高齢社会における問題、課題は年々深刻化しています。健康を求める人は多いですが、人材不足が現状です。

健康のために何かしたいと思っても自ら出向いて運動することができない人のために、訪問してブレイン体操を指導できる人をひとりでも多く、10人を目標に育成していきます。

今まで体操指導を受けてきた方が「わたしも北村さんのようにボランティア活動ができるようになりたい」とおっしゃって動き始めた方もいることが希望です。

高齢になっても健康・幸せを自給自足できるように、介護予防にブレイン体操のもとである脳教育が導入されることを願っています。





## 地球市民 サポート店募集

6大特典進呈中!

ECOでは、地球市民活動に賛同して下さる「地球市民サポート店」を募集しています。登録はとってもカンタン!ご自分のお店を地球市民意識を地域に発信する場所にしませんか?  
みなさまのお気に入りのお店もこの機会にぜひ登録をおススメしてください。

# 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街のお店です。  
 <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 大阪府豊中市 宮出珈琲園

奄美諸島の徳之島という離島にてコーヒー農園を営んでおります。宮出珈琲園の宮出と申します。私は2007年よりコーヒー栽培を始める途中、台風被害により、それまで育てていたコーヒーの木2500本が全滅するという憂き目にも遭いながら、ようやく栽培方法を確立し、2017年に300本が初収穫することができました。徳之島の宮出珈琲園は、世界のコーヒー生産者の実験圃場でありたいと思っています。

世界のコーヒー生産の多くは、植民地のプランテーションで発達したという歴史的事情があり、貧しく虐げられてきた側面があります。小規模な生産農家は、努力をして良質なコーヒーを作っても、スペシャルティコーヒーとして認められることはとても難しく、市場の動向に振り回されてしまうため、安定した生産量と品質を確保できず、仲買人などに不当に安値で買い叩かれてしまうこともあります。「コーヒーの木一本丸ごと」の楽しさ・美味しさを消費者へお届けすることはもちろんです。そのためにも、生産者の出荷アイテムを増やし、収入を上げ、雇用機会を増やすことにつながるように、今まで捨てられていたものに価値を見出し、それを新しい商品にしていく 徳之島の新しい取り組みを通して、海外の生産者にもコーヒーの持つ新たな可能性、ノウハウをフィードバックしたいと思っています。皆様にもコーヒーの木まるごと一本の美味しさを是非五感以上で感じて頂ければ幸いです。

🏠 大阪府豊中市蛸池中町3-8-14  
 ☎ 06-7173-7990  
 🌐 <http://japan-coffee.com/>

**地球市民特典**

商品ご購入で  
 試作中のコーヒーの葉っぱで作った  
ほうじ  
**コーヒー焙茶プレゼント!**