

奈良県生駒市で3年半、ブレイントレーナーとして活躍している奥本恵美さん。生駒市立北コミュニティセンターや生駒市鹿ノ台でブレイン体操の指導をされています。



体の不調を乗り越え、
自分やまわりを
もっと大切に思うように



おくもと 恵美
奥本 恵美さん

ブレイン体操を中心に生駒市民の体力、心力、脳力を高め、健康で幸せな家庭づくり、まちづくり、都市づくりに貢献している奥本さんに話を伺いました。



生駒北コミュニティーセンターでのブレイン体操 ▲

月 キリ 土や玉ボ'市民



2019
4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!



私は、5才の頃、大腿骨を骨折、10才の頃に腎盂腎炎発症。腸も弱く、その後ストレスから胃も悪くなり胃酸过多と逆流性食道炎、高血圧と重度の便秘から脳梗塞になり、高血圧の薬や胃薬、便秘薬に頼る生活を

ブレイン体操を始めたきっかけで、自分自身の変化を教えてください

送っていました。椎間板ヘルニアや、交通事故による骨折など、あらゆる不調がありました。が、ブレイン体操に出会い、体調が回復して今は薬に頼る事なく、健康を取り戻しています。そんな体験と、義父母の介護を通して、自分を大切にすることと家族や人も大切に思うようになりました。ブレイントレーナーになりました。

ブレイントレーナーになつて、どんな活動をしていますか？

生駒市、奈良市、天理市のデイサービス、公民館や集会所、市の施設などで体操を指導しています。人気の高いブレイン体操の1つ、下腹にある丹田を叩いて脳活性と腸活性をダブルで達成できる「丹田たたき」をよくされている方は便秘が解消したとか、無限大を意味する「8の字」を描く動作で「ころろ・からだ・脳」を目覚めさせる全身運動「皿まわしエクササイズ」で腰痛が楽になつたとか、他にも股関節が動きにくくて脚があげにくい方がブレイン体操で楽に上げられるようになつたなど、体の変化を感じていただいています。

自分自身では、笑顔で挨拶を心がけたり、街を歩いているときに「ごみを見つけては拾つたり、お米の磨き汁を植木にかけたり、髪染めも自然の植物からできているものを使つたり、ゴミを減らすため出来る限り再利用も心がけています。

どんな
地球市民活動を
されていますか？

健康面では、BHPO（頭や手足から自分のヒーリングポイントを見つけ、指で押すなどしてセルフケアする健康法）をお伝えして、薬に頼るのではなく出来る限り自然治癒力で健康管理ができるよう声かけをしています。

今後の目標は？



▲ 天理前裁マンションでの皿まわしエクササイズ

6月にハッピーブレインシティづくりフォーラム in 生駒
が開催されます。どのように来てほしいですか？

未来の子どもたちがのびのびと育つてほしいという思いから、親子の関係や親と教師との関係性がもっと柔軟になる

ためにも、大人がもつてている脳の情報を見直すきっかけとなるお手伝いができたらと思っています。なので、育友会関係、教育委員会などの方々、そして各自治会の代表の方々に来て頂き、人間性回復と地球環境に意識を持つ人達が増える事を願っています。

第1回ハッピーブレインシティづくりフォーラム in 生駒



問合せ
お申込み

△講義▽ ハッピーブレインシティプロジェクトによる
「認知症予防運動と超高齢社会の生き方提案（伊藤美鈴）
子どもの自己肯定感を育てる教育の実践（北川奈保子）
「脳教育」が学校や地域に広がる
ように、日々活動を広げたいと思います。」

電話：060-7888-5108 (溝澤真実)
メール:turcky26@gmail.com

日 時
2019年6月2日(土)14時～17時
会 場
生駒セイセイビル研修室402
(生駒駅南口より徒歩2分)
主 催
特定非営利活動法人－BREA JAPAN



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



地球氣功
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

教育 地球気功
ン学校 ブレインアート
プロジェクト コンサート

あなたのそのお悩みを「瞑想」が解決してくれるかもし
れません。

瞑想は心と体の健康はもちろん、仕事・勉強の能率アップと人生の成功につながることが研究によつて明らかになつてきました。

—「企業やスポーツ選手、経営者が「マインドフルネス」や「座禅」などの瞑想を取り入れてパフォーマンスを向上していることが知られ、いま瞑想に注目が集まっています。

ここで誰でも簡単にできる、短時間でOKの瞑想法「One Point Meditation(ワンポイントメディテーション)」を紹介します。

頭に乗せて楽に集中できる瞑想法
ワンポイント瞑想

OnePoint Meditation



福祉施設で



教育現場で



企業・団体で



<https://onepoint-meditation.com/>

いま、特設サイトで簡単な
お申込をするだけで、「企業・
団体」「教育現場」「福祉施設」
などシチュエーション別の詳
しい解説レポートをプレゼン
トしています。自分の会社
やサークル、学校、自治会など
でぜひご活用ください。

この瞑想の特徴は、体のどこか一点に集中することになります。ある程度の重さがあるものを乗せたり、どこか一点を押して刺激したりします。そうすることで簡単に瞑想状態に入りやすくなる画期的な方法です。



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

北海道 札幌市 ラボラトリーカフェ

本屋 + カフェ + 雑貨 + イベントスペース
いいものみつかるブックカフェ

TEL: 011-522-5589
Address: 札幌市中央区南六条西14-1-12

地球市民特典
カフェメニュー
100円引き

ストレッピ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
足拍手

ストレッピ
ピッカーマン

♥ 情緒を安定させたい
♥ 血液循環を促したい
…方におすすめ

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

笑いの効果

一指 李承憲

笑えばホルモンが変化します。
エネルギーが変化します。
エネルギーが変わると
脳の中にある情報が変わり
現象が変わります。

毎朝の目覚めが変化し
毎日会っている人が違って見え
毎日食べていたご飯が違って感じられるでしょう。

脳の情報は、知識で変わるものではなく
アクションによって変化します。
今すぐに実践してみましょう。