

一般社団法人ECO後援の「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」が6月2日(日)、奈良県生駒市の生駒セイセイビル研修室で開催されました。

地域の脳教育の指導にあたっては、プレイントレーナーがブレイン体操やブレイン瞑想などの健康法を紹介し、市民の皆様と意見交換を行いました。

本フォーラムで登壇したプレイントレーナーとは、心身の健康法として世界的に注目を集めている「脳教育プログラム」の専門指導員です。

地域ぐるみの健康づくり推進へ

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

開催

月刊

Earth Citizens

地球市民

2019 6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！



▲ プレイントレーナーの指導でブレイン体操を体験する参加者たち

こうした活動をそれぞれの地域ぐるみで行い、健康的なまちづくりを図るのが、IBREA JAPANの「ハッピーブレインシティプロジェクト」です。

市町村ごとに幅広い層の専門家や機関と連携し、主に学校教育、高齢者の健康管理、職場環境のサポートをテーマにきめ細かく取り組みます。

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

「生駒」生駒市、一般社団法人 Earth Citizens Organization

伊藤 亜希子
認知症予防運動と
高齢者社会の生き方提案

北川 香保子
子どもの自己肯定感を
育てる教育の実践

2019 6/2 (日)
時間 14:00~17:00
会場 生駒セイセイビル
生駒駅前より徒歩2分 117777

無料 (要予約)

フォーラムでは、IBREA JAPANの田中ゆかり会長が講義を行いました。「ハッピーブレインシティブロジェクト」による幸せなまちづくり提案」と題して、全国の脳教育活動を紹介しながら、ハッピーブレインシティブロジェクトとは何か、そして、推進することのメリットを案内しました。

その中で、健康寿命を延ばすには「健康の自給自足」が必要だと話しました。「健康の自給

自足とは、自分の健康を自分で守ること。自分自身に関心を持ち、自分を愛し、自分の心身のスペシャリストになることで、よい生活習慣が身につく、健康寿命も延びていく。健康を自給自足するためには、体力、心力、脳力を高める必要があります、それを脳教育トレーニングがサポートする」と説明しました。



▲ 田中ゆかりIBREA JAPAN会長



▲ 伊藤美鈴トレーナー

指導歴11年のベテラン、伊藤美鈴トレーナーは「認知症予防運動と超高齢社会の生き方提案」をテーマに、シニアの方々を対象にした認知症予防・ロコモ予防運動などの事例を紹介。無理のない範囲で少しずつ頑張りながらトレーニングを続け、自然治癒力を引き出す方法や成果などを報告しました。



▲ 北川奈保子トレーナー

また、北川奈保子トレーナーが「子どもの自己肯定感を育てる教育の実践」と題する活動事例報告を行いました。日本ではいま教育制度の大変革期を迎えようとしており、学校や幼稚園・保育園、さらに教員研修などの現場で

脳教育プログラムへの期待が高まっています。そんな中、教師歴30年以上、こども脳教育講師歴5年以上の豊富な経験を持つ北川トレーナーが子供たちの「自己肯定感」を高める脳教育の導入事例を紹介しました。



ご来場ありがとうございました

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。
 新しく登録された最新の地球市民サポート店をご紹介します！

大阪府 枚方市

Cafe meet 喫茶カフェミート

お店は隠れ家的な静かな喫茶店です。店名の「meet」とは、英語で「会う・出会う」という意味で、お店を通して、人と人との良い出会い、良い商品との出会い、お客様にとっての良い情報との出会いが、日々ありますようにとの願いが込められています。メニューは、一つ一つゆっくり丁寧に作っているの、すべての商品が、安心でおいしく召し上がっていただける自信作です。



☎ 080-5711-9148

📍 大阪府枚方市
宇山町2-12

地球市民特典

2杯目のホットコーヒー又はホットティーの

おかわり無料

(ご同伴者を含めて計4名様まで有効)

大阪府 吹田市

美容院FIORE

OPENして25年、知る人ぞ知る隠れ家的サロンです。高い技術で特に髪の悩みのある方、諦めずにぜひ一度お越しください。

FIORE
(HairSalon)



☎ 06-6821-2780

📍 吹田市千里山西
5-9-29 S1ビル2F

地球市民特典

初回

10%OFF

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。



福岡県 北九州市

ミネラルダイニング・アジュール

からだにいいごはんミネラルダイニングA'zur(アジュール)では、お客様の体内に入る水にはミネラルたっぷりサンゴの水を、野菜は契約農家からの仕入れと料理長自ら市場に買い付けた物を使っています。水から食材、調理方法にこだわり「からだにいいごはん」をコンセプトとして、栄養・バランスを考えた料理を作り、お客様に笑顔と健康をご提供します。



☎ 093-921-0141

📍 北九州市小倉北区片野2-15-12



地球市民特典

チューハイ or ノンアルコールソーダ

ドリンク1杯プレゼント

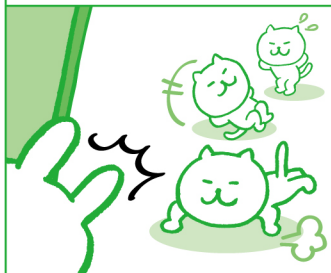
Let's 1分運動

イ作・もんこ



最近、ネコさんが
輝いている理由は
何だろう...

札付きの食け者
だ、なのに...



おお...とても熱心に
1分運動をやっている!!

ワタシも今日から
1分運動するぞ!



地球上のすべての学校が地球市民を育成し、すべての家庭が地球市民を育て、すべての職場や社会団体、国家、国連、そしてすべての学問の目標が美しい地球環境と人間性回復、人類平和を目指す必要があります。個人的・利己的な意識を超え、人間と世界に役立つ地球市民を育成する偉大で美しい意識の革命が今

6/15

地球人の日

私たちが21世紀の地球にきた理由はこの地球と人間のためだと堂々と言える人が、1億人になる必要があります。そんな地球市民スピリットをもつ人を増やすことが国の希望を創造する道です。そして、これが人類の新たな希望を準備する道です。精神は精神では終わりません。精神が集まるとエネルギーになり物質になるように、心から国と人類の未来を憂える心が集まると、私たちは偉大なことを成し得ます。このような努力が新たな精神文明の創造につながるのです。

地球市民宣言文

1. 私は、自らの存在価値を見いだして人間性を回復した、すべての人間と生命を慈しみ愛する地球市民です。
2. 私は、健康で幸せな家族と、平和な共同体の実現に寄与する地球市民です。
3. 私は、国家、人種、宗教を超え、全人類が一つの家族のように生きる地球村のために生きていく地球市民です。
4. 私は、地球の本来の美しさと生命力回復のため、地球の生態系の保全と修復に向けて実践する地球市民です。
5. 私は、人類意識の進化と新たな地球文明時代到来のため、1億人の地球市民を養成する活動に参加する地球市民です。

から起これば、これは人類史の進歩を遂げる大きな奇跡になるでしょう。
国と人類の未来のために、多くの人がこのムーブメントに参加することを心より願って、2020年には新しい国の姿、新しい地球村の姿が創造されることを願っています。そして、2020年6月15日には、1億人の地球市民が世界各国で同時に「地球市民宣言文」を堂々と宣言する様子を思い描いています。

(2018年6月) 一指 李承憲 特別寄稿より

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
金魚運動

♥ 背中が硬い
♥ お通じの調子を整えたい
...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



1億地球市民の夢

1人の夢は
1人の人生を変えられますが
1億人が共に見る夢は
世界を変えることができます
私は、出会うすべての人に
偉大な人類愛を見出します
自分だけでなく
他の人や生命の健康と幸せを願う心
よりよい世界を作るのに
少しでも貢献したいと思う心
そんな心が地球市民の心です
私は1億の地球市民を夢見しています
この夢は私の心を躍らせます
この夢が、
あなたの心も躍らせることを願っています

一指 李承憲