

自然・環境



ECOの取り組み

# クリーンアップ

心の中に地球がある暮らし

ECOは自然環境を活動テーマの柱の一つとしています。「地球が健康・幸せ・平和でなければ、人も健康・幸せ・平和にならない」との考えのもと、ゴミ拾いのボランティアを各地で行っています。

今月の月刊地球市民では、その一部をご紹介します。

月刊 Earth Citizens 地球市民

We are Earth Citizens!

2019 7月号

一般社団法人 Earth Citizens Organization

ECO Earth Citizens Organization

LINE@ おともだち登録でメッセージをお届け!

<http://earthcitizen.jp/>



札幌では市内の中心部の道でクリーンアップ活動を行います。

ました。朝9時過ぎでしたが天気もよかったですのでたくさん



汗を流し、最初は以前よりゴミが少なくなったと思っていたけれど、飲食店のある道のほうへ行くと相当ゴミがあつて袋がいっぱいになったそうです。また、工事現場のところでは吸い殻のゴミが多かつたとのことでした。

「少しでも地球がキレイになって良かったと思います。ゴミを拾って地球も気分もリフレッシュでき、清々しく次の予定に向かうことができました」とは参加者の声。

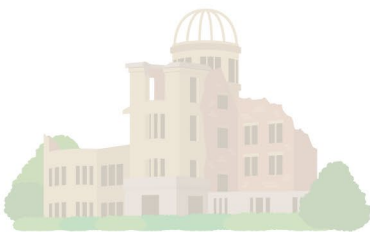






また、広島では平和公園へ行く道のクリーンアップ活動とブレイン体操を行いました。出発の寸前まで降っていた雨が上がって街のゴミ拾いをした後、平和公園内の木陰で、来園者の観光客の皆さまと一緒に、ブレイン体操や地球気功を行いました。自然の中でセルフケア健康法「BHP」も行い、体が浄化されるのを感じられた方もいらっしゃったそうです。

参加者は「風や鳥の鳴き声を感じながら、地球とひとつになる時間をみんなで共有したひとときでした。外国から来られた観光客も楽しかったと喜んでくださいました」と感想を述べました。



地球環境の原因は、ほかならぬ私たち人間です。文明を発達させることによって、生命の源である地球の空気や水、自然にダメージを与えてきました。しかし、私たちが地球に生きる本当の目的は、最終的には全ての生命に良いこととはせずです。人間の命の源と地球は同じエネルギーで作られていて、すべては「一つ」だからです。つまり、自分にとってほんとうに良いことを正しく選択すれば、地球にも良い影響を与えるはず、そう信じて活動しています。

私たち1人ひとりの体、心、意識が健康になることが、地球環境問題の解決につながります。ふだんの行動の基準を「個人の欲望」から「地球」にシフトさせ、いつも自分の心の中心に地球がある、地球を想いながら生活をする、というスタイルを目指しています。

ECOでは  
全国でクリーンアップ  
活動を行っています。  
お問い合わせは、  
info@earthcitizen.jpまで



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



▲北川奈保子トレーナー  
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

Action





健康を自給自足できる  
地域社会づくりを  
サポートしていきたい



ふるたに まさえ  
古谷 優枝さん

福岡県北九州市でブレイントレーナーとして活躍している古谷優枝さん。多い時で月1回、11か所のグループホームやデイサービス、学童クラブや市民センター、自治会にボランティアでブレイン体操を指導しています。最近では、ECOの地球市民ムーブメントの「地球市民1分運動（1時間に1分間何らかの運動をする）」や「ワンポイント瞑想（体のどこか一点に集中する瞑想）」も積極的に伝えていく古谷さんにお話を伺いました。

ブレイン体操を始めた  
きっかけ、自分自身の  
変化を教えてください

仕事のストレスで体調を崩してから体質を変えたいと思い、20代から色々な方法を試してみましたが、大きな変化を感じられませんでした。そこでやっと出会ったのが「ブレイン体操」でした。通っていたヨガスタジオでトレーニングを始めてから4か月後には、毎日欠かさず飲んでいた

頭痛薬や胃薬に頼らずに生活できるようにになりました。また、10年近く続いていた不眠も解消し、自分の中で明らかに体の変化を感じることができました。

地球市民1分運動やワンポイント瞑想をどのように伝えていらっしゃるのですか？

主にボランティア活動でお伺いする施設や自治会の方々にお伝えしています。なかなか



▲ つめの付け根付近を自分で押してヒーリングポイントを探しています

運動する時間をとれない方に地球市民1分運動をお伝えすると取り組みやすいと喜ばれますし、運動が苦手な方には頭や手足のヒーリングポイントを押すセルフヒーリング「BHP(Brain Education Healing Point)」で関節がほぐれて軽くなったと人気です。

どんな  
地球市民活動を  
されていますか？

最近は、ボランティアでの「ブレイン体操」指導を通して、地域の多くの方々に、生まれながらに脳に宿っている良心の感覚を揺り起こし、良心に従って情報を処理する能力を育てる「脳教育」に親しんでいただき、「脳教育」を通じた知り合いがたくさん増えました。

いかに地域の方とつながって貢献できるかを念頭に置き、「脳教育」がどの家庭でも当たり前のアイテムになることを思い描きながら活動しています。

今後の目標は？

福岡県北九州市小倉南区を拠点として、今後は東方の行橋市・みやこ町、大分県まで脳教育と地球市民活動を広げていくことです。脳の価値・自分自身の価値を感じていただきながら地域の方々が健康を自給自足できる地域社会づくりをサポートしていきたいと思っています。



▲ 腕にあるツボをタッピング。自分の体を感じます

**夏い暑**  
イ作・もんこ



夏  
ですわ!

毎日元気に  
お過ごしですか?

この暑さに



地球の痛みを  
教えろれる今日この頃



地球市民1分運動

**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**  
**福岡県北九州市** **Relaxation&NailRoom BELTA**



「美しい形へ」をコンセプトに、皆様に喜びの素をご提供させていただきたいという思いで、お店作りをさせて頂いています。  
 美は健康から。  
 幸せは指先から。  
 きれいになりたいもお悩みもお相談ください。



7月12日北九州市立男女共同参画センター・ムーブ で開催された2019ムーブフェスタにて「Love Myself (健康自給自足)」(主催:ECOハッピーブレインクラブ北九州)にブース出店、収益の一部をECOに寄付していただきました。ありがとうございます。

☎ 093-883-7688  
 🏠 福岡県北九州市 八幡西区熊手3-4-14

**地球市民特典**

- ▶ ネイルサービスをご利用のお客様  
**ハンド or フットマッサージ サービス**
- ▶ リラクゼーションサービスをご利用のお客様  
**足つぼ or ヘッドマッサージ サービス**

**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  
**足を左右にねじる**

♥ スタミナ強化したい  
 ♥ 腰をほぐしたい  
 ...方におすすめ



地球市民1分運動  
 参加申請はこちら

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



この生命をどう使うか

私たちの生命がいつ終わるか  
 私たちは知る由もありません。  
 しかし大事なものは、今私たちに  
 生命が与えられているということです。  
 私たちには、その生命を  
 何のために、どのように使うかを  
 選択する権利と責任があります。

一指 李承憲

