

東京都世田谷区船場で看護師として働きながら、ブレイントレーナーとしても活躍している田中萩さん。
ご自身の職場で月1回、利用者さんや職場の



地球のことまで考えて
行動できる明るい
意識の人をたくさん
増やしていきたい



たなか はぎ
田中 萩さん

同僚にボランティアでブレイン体操を指導していらっしゃるようです。地球市民活動のクリーンアップにも積極的に実践されている田中さんにお話を伺いました。

月刊 Earth Citizens 地球市民



2019
8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!



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

私は、もともと体を動かすことが大好きなスポーツ少女でした。バレーボールや水泳、野球、サッカー、バドミントン、陸上などをしており、体が硬いと感ずることもありませんでした。しかし、社会人となり体を動かすことが少なくなるとどんどん体が硬くなり、当時20代だったのにも関わらず腕を上へ上げて、腕が肩より後ろに

いきませんでした。30歳になる頃、体が硬いま年を取ったらどうなってしまうんだろうという不安が出てきました。そんな時、ブレイン体操に出会いました。ブレイン体操を続けているうちに徐々に体が柔らかくなっていききました。また、体を動かすことで体も心もスッキリして、仕事で疲れきって元気もない状態から、徐々に元気を取り戻していききました。そして、周りの人にブレイン体操を伝えていきたいと思うようになりました。





職場でボランティアでプレイン体操をされて、職場の方の変化はありますか？

職場でプレイン体操を始め
たきっかけは、利用者の方々が施設の中だけでの生活が多くなり、体を動かす機会があまりなかったからです。プレイン体操を習っていた私は「コレだ！」と思い、利用者の方にプレイン体操を伝え始めました。プレイン体操をする

と皆さんが「気持ちよかったですよ」や「体がぼかぼかあったかいよ」などと言ってくれたり、プレイン体操後は笑顔になる方が増えました。認知症の方も一緒にプレイン体操をしています。職場のスタッフからも、「気持ちよかった」や「スッキリした」などの言葉をいただいています。月に1回ですが、1年以上続けています。皆さん、プレイン体操の時間を楽しみにしてくれています。

職場以外でも普段の生活の中で地球市民活動をされていますか？

知り合いの方にBHPを伝えたり、1分運動の実践と伝達をしています。また、環境に対してはクリーンアップ活動をしています。家の周りから、公園や道路などのゴミ拾いまで行っています。1人でも行ったり、仲間で行ったりしています。クリーンアップをしていると食べ物やペットボトルの空き缶、タバコの吸い殻が多く落ちています。



地球は1つしかない貴重なホシです。人間が地球を汚しているのは、悲しいことです。1人1人が出来ることから始めていくことが必要だと思います。私が呼びかけたのは、ゴミのポイ捨てをしないこと、ゴミの分別をすることです。地球の環境が良くなり、住みやすい地球となるよう努力していきます。そして、多くの方を巻き込み、一緒にクリーンアップ活動などをしていけたらと思います。日々、一緒に活動してくれる仲間を増やしていきたいです。

今後の目標は？

最近、団地に引っ越したので、団地に住んでいる方々にプレイン体操を伝え、団地に住んでいる方々が明るく健康になっていってほしいと思います。また、地球環境に興味のある方をたくさん増やして、一緒にクリーンアップ活動をしていけたらと考えています。そして、ゴミのポイ捨てのないきれいな街になり、ゴミの分別もしっかりとできたステキな街になり、日本がきれいになり、地球がきれいになる。地球のことまで考えて行動できる明るい意識の人をたくさん増やしていきたいです。





人間性回復

瞑想、呼吸
ホメホメ
FUN!FUN!FUN!



健康

HBCブレイン体操
地球市民1分運動
へそヒーリング



自然環境

クリーンアップ
災害支援
ライトダウン



教育

学校脳教育
ベンジャミン学校
福島プロジェクト



文化・アート

地球気功
ブレインアート
コンサート

イシュー

ECOは
5つの分野の
地球市民活動を
展開しています



「第5回気功フェスタ in 広島」地球人のつどい」が7月28日(日)、広島市の広島駅南口地下広場で開催されました。200人以上の方々にご参加いただきました。

文化・アート

ECOの取り組み

「気」で広げる
地球市民の輪

第5回気功フェスタ in 広島 開催

「第5回気功フェスタ in 広島」は、市民のみならず、多くの方が気功を通じて心身ともに鍛え、幸せになってもらうことを目的としています。2015年に終戦70年を迎えたのを機に、地球市民として広島から世界平和を願いたいという思いもあってスタート。それ以来、毎年行われています。

気功といっても、そのスタイルは実にさまざまです。この日は、宇宙のリズム・生命のリズムとエネルギーに乗る「律呂気功」、太極拳などのように型のある「運氣歩型功」、地球を感じながら行う「地球気功」などが披露されました。迫力のある音楽と技に多くの方が足を止められ、老若男女の皆様と一緒に楽しみました。アトラクションの時には一緒に踊って最高に盛り上がりみんなひとつになりました。



気功とは、深い瞑想状態でエネルギーに乗って動くことです。体と心がエネルギーの中でひとつになった状態を表現します。エネルギーの流れに身を任せることでもありますが、同時に自分の意志通りにエネルギーの流れを調節することでもあります。この2つは相反するように見えますが、トレーニングが深くなると、両者は一体であることが分かります。

私たちの体と心は別のものではありません。体を整えることで精神が鍛えられ、心を調節することで体が元気になります。体と心を橋のようにつないでくれるのが気の役割です。気功は、無限の宇宙の生命力である気を受け入れ、活用することによって体と心の能力を最大にするトレーニング法です。意識の集中や呼吸も大切になります。



自然な生命の流れに従って生きていくと、心が明るくポジティブで平和な状態になります。また、最も最適な健康状態を維持しやすくなると言われます。生命の感覚が回復すると、私たちにとって有益なもの、有害なものを識別する力が高まるからです。また、体が一時的に不調な状態にあっても、バランスを取り戻しやすくなります。

会場では、ECOと日本ベンジャミン人間性英才学校が共同でブースを出展。来場した方々に、BHPやへそヒーリングを体験していただきました。また、子ども向けのゲームコーナーでは脳を元気にする様々なゲームを案内しました。

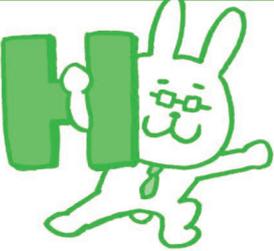
パネル展示でECOの活動報告や、ベンジャミン学校の生徒たちの成長ストーリーの紹介も行いました。ステージでは司会による「平和の祈り」の朗読も行われ、広島から世界へ平和を発信しました。

BHP

イ作・もんご

びーくりに
するほぐ





ハッピーになる

ピカイチの健康法



あなたも一度お試しあれ



その名も

ビー エイチ ピー

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ムーブメント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

群馬県館林市

おふくろ

「おふくろ」は東部伊勢崎線館林駅から車で10分。取れたての野菜と地元産を基本にしたお惣菜、毎日食べても飽きないおいしさ、懐かしい味をお届けしています。





☎ 0276-73-5660

🏠 群馬県館林市 赤生田町2311

地球市民特典

次回のお買い物で使える

10%割引クーポン プレゼント

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分運動会

今月のおすすめ

わき腹を伸ばす

- ♥ 柔軟性を高めたい
- ♥ 体を引き締めたい

…方におすすめ




ピッカーマン

ストレッチ

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



生活の中で小さなことから

私たちは誰しも「地球市民」の心があります。自分だけでなく他の人や生命が健康で、幸せであることを願う純粋な思い。その思いを生活の中で実践するのが「地球市民ムーブメント」です。生活の中で小さなことから実践していくと誰かから認めてもらふ喜びとは異なる真の内面の喜びが感じられます。

一指 李承憲