

ECOが後援した「ハッピーブレインシティづくりフォーラム」(横浜)「主催IBREA JAPAN」が9月7日、横浜市西区岡野の横浜市西公会堂1号会議室で行われました。ハッピーブレインシティづくりフォーラム

は、脳教育を活用して地域の健康づくりを応援する講義&交流型イベントです。全国各地で順次行われており、横浜では初の開催となります。フォーラムでは、「ハッピーブレインシティプロジェクト

による幸せなまちづくり提案」と題して田中ゆかりIBREA JAPAN理事長が講義を行い、その中で脳教育トレーニングのひとつである天門瞑想を紹介しました。参加者たちは瞑想を体験した後、隣の人と互いに感想

# Love myself Love my city 〜愛するわが町を健康・幸せ・平和に

第1回ハッピーブレインシティ  
づくりフォーラム in横浜  
開催



を述べ合いました。田中理事長は「このように始めて出会った人と交流するのも脳教育トレーニングのひとつの特徴です。トレーニングをするように純粋になり、よく通じ合えるようになる」とし、「そんな社会にしていくのがハッピーブレインシティづくりプロジェクトの目的でもある」と



田中ゆかりIBREA JAPAN理事長 ▲

述べました。また、「Love myself「Love my city」について説明し、「愛、健康、幸せ、平和。これは全部、自分発信です。脳教育トレーニングを通して、自分を愛すること、自分を認めること、自分自身を喜ばせること、それをもっと多くの人に知ってほしい」と述べました。

また、横浜を中心に活動する高橋千賀子ブレイントレーナーが活動事例を発表しました。テーマは「子どもの自己肯定感アップは家庭から」。高橋氏は「自分はいいのだ、自分は素敵な存在だ」と自ら認められるのが自己肯定感で、こ



▲高橋千賀子ブレイントレーナー

れは「乳幼児期の親と身近な大人との関わり」が重要だと述べました。また、今後について「大人も子どもと一緒に自己肯定感を高めていき、自己価値に気づいて自己実現できるように取り組んでいきたい」と抱負を語りました。



布川公江ブレイントレーナー ▲



▲脳教育トレーニングを体験する参加者

一方、布川公江ブレイントレーナーからは「認知症予防運動と超高齢社会の生き方提案」と題する発表がありました。布川トレーナーは脳教育と出会ったことで、長年の体調不良が短期間で回復し、健康を取り戻したという経験の持ち主です。5年前からブレイントレーナーとして活動

し、認知症の予防活動にも力を入れていきます。老齢期の心身のトラブルは、それまでの生活習慣が積み重なった結果であるとも言われます。脳教育トレーニングで脳と体を目覚めさせ、活力にあふれた老後生活を送っている60〜80代の人たちの事例を紹介しました。



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  
ヘソヒーリング



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

Action





健康を自給自足して  
自然や地球の状態にも  
目を向けてほしい



おおがた ひろこ  
大湊 廣子さん

札幌市の大湊廣子さん(77)は、円山会館や東室蘭市フェアトレードショップ「ほしのおくりもの」でブレイン体操教室を開いていらっしゃる地球市民です。他にも環境運動クリー

アップ活動をしたり、イベントでセルフケアの方法を伝えたり地球気功を披露するなど、地球市民活動を積極的におこなっていました。



▲セルフケア法BHPを伝えています

どんな地球市民活動をしていますか？

私は、「健康」「自然環境」「文化アート」の分野で地球市民活動をしています。

月に1回札幌市の中心部で環境運動クリーナップ活動を行ったり、地震の被災地である鶴川町の温泉施設でセルフヒーリングのBHPを伝えたりしています。また、自宅がある地域の会館で月3回のブレイン体操指導を行っています。6月からは月1回ですが札幌から1時間以上かけて東室蘭市でも行っています。

公園や病院で開催した地球市民イベントで地球気功を仲間と共に披露したりもしています。最近では、セルフヒー

地球市民活動をしたきっかけは？

67歳から始めた飲食店を丸7年しました。お店を切り盛りするなかで毎日の疲労が積み重なり、腕があがらない、足があがらないという状態になりました。その時に知人からブレイン体操を紹介されて体の不調が良くなり、体力がつき、自信がつくことになりました。

この歳で何でもできそうな気がして、自分だけに意識が留まるのではなく、地球を守ることは自分の健康を守ることから始まるという意識へと広がり、周りの70歳以上の方たちにも自分で健康管理ができるようになってほしいという想いが強くなり、地球市民活動をするようになりました。

今後の目標は？

地球市民をいろいろな形で伝えていきたいと思っています。広い北海道の中で縁のあるところと繋がり、積極的に地球市民活動をしていきたいと思っています。

地球市民活動を通じてたくさんの方たちが体と心は自分のものであり創造できるということに気づき、自分の健康を自給自足できるように自分のことだけでなく今の自然や地球の状態を知り、地球をより良くするために目を向けてほしいと思っています。



参加者の前に立って説明する大湊さん ▲

### 同じ夢を持つ仲間達

作・くりす

毎日悲しいな

友達 欲しいなあ

そんな ある日のごと...

こんな すてきな 学校があるのよ!

Benjamin School

どんな学校 なんだろう?

どんな1年間 なのかな?

ペンジャミンHSP12段

すごい!

なんでも できる!

プロジェクト

国際交流

がんばれ!

KOREA WE ARE ONE!

JAPAN U.S.A

「友達」が たくさん できた!

毎日 楽しいな

私たちは地球市民リーダーだ!

## 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 福岡市博多区 上川端メディカルステーション

上川端商店街に2019.9.20オープン!『水素分子の美容&健康力で若々しく健やかな毎日を』

上川端メディカルステーションでは、「水素風呂Lita Life」のレンタル(月額3,500円)や健康チェックコース、水素ガス吸引、メディカルフットケア商品などを取り揃えて、地域の皆さまのセルフメディケーションのお手伝いをいたします。

092-406-4539

福岡市博多区上川端町4-221 上川端メディカルステーション3F

<https://kamikawabata-ms.jp>

**地球市民特典**  
水素入りサプリメントジュース  
**10%割引**

### 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  
うで立て伏せ

♡ 二の腕のたるみが気になる  
♡ バストアップしたい  
...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

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

私は今日どんな波動を起こしたか?

私の言葉、行動、考えのすべては  
振動に乗って隣の人に  
また宇宙に流れ込んでいくエネルギーです。  
私たちの人生全体も同じです。  
誰の人生でも宇宙に痕跡を残します。  
ひとりの誕生と死、そしてその人生は  
社会という空間の中で  
波動を起こし、広がっていきます。  
同じことなら、神の心で  
胸いっぱい愛と平和のエネルギーをいただき  
周りの人と社会、地球と宇宙に  
愛と平和の波を揺らめかせましょう。

一指 李承憲