

自然環境



ECOの取り組み

「脱プラ生活」の心がけ



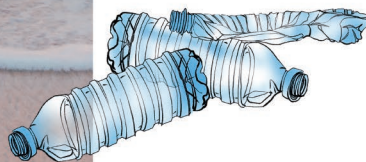
プラスチックごみは海洋汚染の原因として問題になっています。ペットボトル飲料の代わりに水筒を持ち歩くなど、廃プラ削減のための身近な取り組みが注目されています。

私たちが日常の中で取り組めることの一つは、プラ製品の使用を減らす「脱プラ生活」の実践です。環境に負荷をかけないライフスタイルを心がけてい давайтеね。

軽くて強いプラスチックは便利な反面、リサイクルされない限り、分解されずにごみとして

月刊 Earth Citizens 地球市民

2020 2月号



て自然界にたまります。さらに、海に流れ込んだプラスチックは粉々になります。いわゆる「マイクロプラスチック」です。

プラスチックのごみは川を流れ、海を漂う間に、太陽からの紫外線や波の力でプラスチックが分解され、だんだん細かくなっていきます。これを誤食した魚や海鳥に悪影響をもたらしてしまうと言われています。

海に流れ出たマイクロプラスチックを回収するのは難しいです。このため、プラスチック

クのごみを減らすことが大切になります。何も対策を取らなければ、2050年には世界の海に漂うプラスチックの量が、魚の量を超えてしまうとの予測もあります。



ふだんの生活の中で気軽に実践できるのが、水筒を持ち歩くことです。マイボトルには様々な種類があります。軽さや洗いやすさを重視するなら、シンプルな筒状のステンレスボトルが便利です。欠点は、飲み口が熱くなること。飲み口がプラスチック製なら熱くなりにくいし、冷たい飲み物を入れるなら、自宅で作る氷がすんなり入るものがないでしょう。何を優先したかを考えて、構造や材質を選びましょう。

は張り切って大きい物を選びがちですが、その分、かさばったり重くなったりして、使い続けるのが面倒になりかねません。まずは持ち歩くのに負担にならないかを考慮するといでしょう。

エコバッグも改めて注目されています。手提げタイプのプラスチック製レジ袋が2020年7月、コンビニやスーパーなど全ての小売店で有料化されます。買い物をするときは自分の袋を持参しましょう。お店に対しては、なるべく簡易包装を頼むのもいいでしょう。

そして何より余分な物を持たない「シンプル・イズ・ベスト」が大事です。



ふだんから心がけたい

ポイント

- マイバッグを持参（レジ袋を受け取らない）
- 簡易包装を頼む
- 水筒の活用
- ポイ捨て・不法投棄はしない
- 包装が少ない食品の購入
- 家から弁当の持参
- プラスチック製品を

使っていない飲食店を選ぶ

教育



新しい自分に出会う3日間
日韓グローバルベンジャミン
人間性英才キャンプが開催されます

自分の新しい可能性に気づきたい、自信をもちたい、夢を探したい、まわりの環境に限界を感じる... そんな思いを抱えていたら、ぜひ参加して、新しい自分に出会ってみませんか？ 3日間のキャンプでは 在校生とともに体と心で感じる体験を通して、自分に対して、未来に対して、新しい感じ方をしている自分に気付く機会になるでしょう！ まずはお近くの学習館または事務局までお問合せください。

日程：2月22日(土)～24日(月・祝)
場所：ILCHI HSP伊勢研修院
参加費：40,000円(宿泊費込み)
対象年齢：14～20歳

日本ベンジャミン人間性英才学校
TEL 052-307-1831



健康



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
ハセヒーリング

人間性回復



クリーンアップ
災害支援
ライトダウン

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

文化・アート



地球気功
ブレインアート
コンサート

自然環境



教育



学校脳教育
ベンジャミン学校
福島プロジェクト

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

今月のおすすめ
ベアウォーク

ベアウォークで
 体幹を鍛えて冷え対策

体幹を鍛える「ベアウォーク(熊歩き)」のトレーニングを紹介します。四つん這いになって、前に進むというシンプルなエクササイズです。体が冷えて困っている人におすすめです。



ベアウォークは体幹トレーニングの一種です。体幹トレーニングとは、体の深層部の筋肉(インナーマッスル)を鍛えることで、姿勢を矯正しバランスの良い体を作る運動です。ファンクショナル・トレーニングとも呼ばれています。「ファンクショナル」とは「機能的」という意味です。

今回紹介するベアウォークは、短い時間で年齢や運動能力に関わらず効果的かつ誰でも気軽にできるのが魅力です。その人個人に合わせて強度が調整できます。ゆるやかな動きながらしっかりと鍛えられます。

そもそも筋肉が少ないと、代謝が悪くなって冷えやすい体質になります。最近では、体脂肪などは標準以下だが筋肉も少ないという人も多いです。中には社会人になってからほとんど運動をしていない、という若い人も少なくありません。そうすると、年齢とともに冷えが悪化しやすいです。

ベアウォークでは、筋肉をつけると同時に、腹筋と骨盤を軸にした全身のバランスも整えます。四つん這いの状態していると、体が自然にバランスを取ろうとします。それによって腹筋と体の奥の方にあるインナーマッスルが強化されます。腹筋が意識できるようになります。

短時間でもしっかりと全身を意識しながら動かせます。シンプルな動作ですが、関節や筋肉を大きく動かすので、これだけでも汗ばんでくるでしょう。続けていくことで全身のバランスが整い、姿勢も良くなります。筋肉がつくと代謝もアップし、ダイエットも期待できますよ。

ゆっくりと進めば、スロートレーニング(スロトレ)に

なります。スロトレでは通常の運動と比べて成長ホルモンの分泌が活発になり、少ない負荷で大きな効果が得られると言われています。

健康寿命を延ばすには、介護を必要としない体づくりが大切となります。筋肉の衰えで、介護が必要な状態となったり、寝たきりの生活が続いたりすると、認知症などの発症リスクが高まるといわれています。日常生活の中にストレッチや運動を取り入れ、元気に動ける体を維持しましょう。

ベアウォークをやってみよう!



- 1 四つん這いになる
- 2 前に10歩進む(歩数は調節してください)

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



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

東京都国立市

ソウル家

韓国家庭料理。貸し農園で育てた野菜も使っています。お客様の体調に合わせて料理を作り、元気が出た～！風邪が治る。友達とまた来ますと言われるのが励みで頑張っています。

042-575-9370
 東京都国立市中1-19-10-201

地球市民特典

小鉢1つ追加
or
ご注文の品 大盛り



Earth Citizens Organization

一般社団法人

Earth Citizens Organization

<http://earthcitizen.jp/>

LINE@

おともだち登録で
メッセージをお届け！



人間に備わる3つの力



成功、お金、愛、幸せ、
あなたが望んでいるのは何でしょうか？

人間には3つの力があります。
体力と心力、そして、脳力。

脳の力を自分だけのために使うよりも
地球や人類のために使うとき、
本当のパワーを発揮できます。

環境問題は人間がつくった問題であり、
人間性の問題です。

これが解決できなければ、
成功どころではありません。
生存も危ぶまれます。

毎日、脳に話しかけてみましょう。
「私の脳にはどんな力があるかな？」

一指 李承憲