

一般社団法人ECCOはこの
たび、YouTubeでライブ
配信を始めました。題して

「Get Brightチャレ
ンジ」。明るく元気になる
体操をしたり、地球を感じる

人間性回復



ECCOの取り組み

オンラインで世界がつながる

「Get Bright
チャレンジ」

YouTubeライブで配信中



月刊 Earth Citizens 地球市民



2020
4月号

瞑想を行ったりしながら、
Brightな自分になり、
地球や社会にポジティブなエ
ネルギーを送っていきます。
Get Brightチャ
レンジは、私が暮らす地球を
「明るくしよう（Get
Bright）」という世界的
な草の根運動です。様々な国・
地域で取り組みが行われていま
す。地球市民活動を推進する
ECCOもGet Bright
チャレンジの趣旨に賛同し、
YouTubeでライブ配信
を行うことにしました。

YouTubeライブの内
容は、主に次の2つです。

明るく
元気になる
Get Bright
体操

地球のための
5分瞑想

5分瞑想は、地球を想いなが
ら行うメディテーションです。
ライブに参加している方たち
がリアルタイムで地球と人類
に想いを寄せます。

5分瞑想

自分の内側に集中すると
もに、苦しみを経験している人
たちが早く回復できるゆつこ
く、世界が明るく元気になるよう
に、エネルギーを送ります。私
たちは皆、地球で暮らす「地球
市民」とあると自分自覚を深め
ていきます。





**Get
Bright
体操**

Get Bright体操のコーナーでは、音楽に合わせて楽しく体を動かして硬くなりがちな体をほぐし、温めていきます。地球市民ムーブメントとしてTikTokでも配信され、人気を集めている体操です。初心者の方でも、見よう見まねで行っていただけます。

また、この他にも毎回、健康や地球環境に役立つ情報をお届けしています。



その日のパインナリティによって雰囲気が違うのも楽しみのひとつ。参加者と一緒につくっていくチャレンジなので、今後もどんどん変化していきます。あなたのご意見もお待ちしております。是非、YouTubeにコメントを残してください。

実施日時は、YouTubeチャンネルにアクセスしていただくと、ホーム画面に表示しています。

ECOでは、Get Brightチャレンジを通して、昨日よりも今日、今日よりも明日が明る

くなるように、という想いを多くの方々と共に共有して参りたいと考えております。世界中でGet Brightチャレンジをする人が増えて、地球市民スピリットで1億人をつなぐことを目標にしています。人間性回復ムーブメント、地球環境回復ムーブメントの一環として世界中で実施しています。

私たちと地球の運命は、ひとつにつながっています。私たちはみな、地球で暮らす地球市民です。地球のために、人類が希望を取り戻せるように、私たちが心を合わせましょう。私たちの願いと祈りは、きくと通じます。ひとりひとりの地球への熱い想いを集めて、一緒に持続可能な地球のためにアクションを起こしませんか？



イシーオー
**ECOは
5つの分野の
地球市民活動を
展開しています**



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
ヘソヒーリング



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



地球気功
ブレインアート
コンサート

Action

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

腰を上げて
腸運動

抵抗力を高めて、
どんなときも心穏やかに！

脳教育のベーシックエクササイズ「腸運動」をご紹介します。お腹をふくらませたりへこませたりするだけなので方法はとてもシンプル。時間や場所を問わず、いつでもどこでもできます。ところがその効果は、便秘解消、血行促進、疲労回復、脳活性化、アンチエイジング、リラックスなど、多岐にわたります。

人間は両足で立って生活しています。このため、重力によって内臓が下がりやすくなります。下垂まではいかなくても

大腸と小腸がだんだんと弾力を失いがちです。その結果、腸の壁にはたくさんひだが生じ、そのひだの間に宿便が溜まりやすくなっています。

腸運動は下腹を動かして、硬くなった腸をほくすためのエクササイズです。腸の蠕動運動を活発にすると、腸をきれいにし、頭をすっきりさせることを目指します。

現代人の多くが便秘に悩んでいます。便秘解消には、心のリラックスが大きな力ギを握

ると言われています。腸の働きは自律神経と深い関係があり、自律神経のうち興奮系の交感神経が優位だと、ぜん動運動が鈍くなります。リラックス系の副交感神経が優位だと、便が出やすくなるとされます。仕事でストレスに追われているとき便秘になりやすいのはこのためです。

腸運動をすることで、心をリラックス状態へと促すことができます。

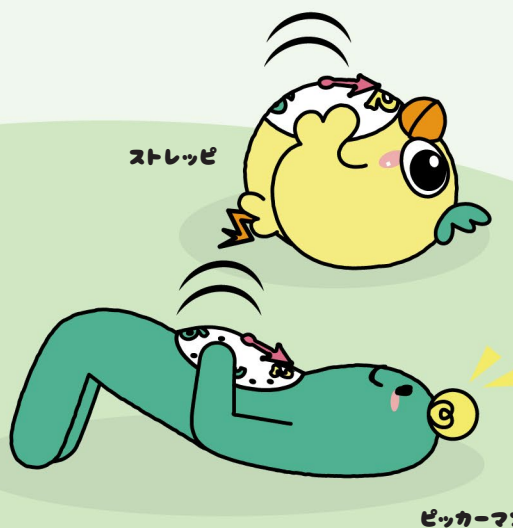
また、腸という臓器は体の抵抗力とも深くかかわっているとされます。腸内環境が整っていないと、さまざまな不調や老化を引き起こしやすいといえます。腸がどれだけ若々しさを保てるかが、健康寿命を左右すると言つ専門家も多いです。

内臓には体全体に流れている血液の3分の2が集まっています。腸運動でお腹を大きく動かせるようになると、腹部周辺に集まっている内臓も動きやすくなります。すると、内臓にたまっていた血液が全身に循環します。この結果として、体温が上がります。体温も健康の大事なポイントです。


腸運動は、下腹部をへこませたり、膨らませたりする簡単な運動です。腹壁を引き上げたり押し下げたりして、腸を刺激します。へこませるときは、背中に腹壁があたるような気持で行います。同時に直腸(肛門の手前)の筋肉に力を入れます。


す。少ない回数から始め、慣れてきたら回数を増やしていきます。腸運動は立った姿勢でもできます。立ちながらの場合は、膝をやや曲げて、つま先を内側へ少し向けた姿勢で行います。

腰を上げて腸運動をやってみよう！




- 1 仰向けに寝た状態で、足を肩幅に開く
そこから両膝を立てて、お尻を浮かせる
- 2 両手の親指と人差し指で三角形を作り、
下腹の上に軽く乗せる
- 3 下腹を膨らませたりへこませたりを繰り返す


Get Bright  作・もんこ


Get Bright チャレンジ  世界同時アクション


おっ…なんだか気になる
ライブ配信やってみよう

お役立ち
健康情報

地球のための
5分瞑想 

明るく元気になる
Get B体操 

これは
すごいね!! 

世界のみんな一緒に
Get Bright 

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 

兵庫県 明石市 訪問鍼灸 **鍼灸inさくら家**

鍼灸inさくら家のご自宅・施設に訪問して、鍼灸マッサージをさせて頂いております。特に高齢の方、歩行困難の方etcには健康保険での施術もご相談に応じています。まごころで施術させて頂くこと、そして患者様やご家族様との会話やつながりをとても大切にしています。患者様はもとより、ご家族様が癒されて元気になっていかれることを目指しております(^_-) ☆気軽にお声がけくださいませ。

訪問対象地域
明石市・播磨町・神戸市西区・垂水区・須磨区・長田区・三木市一部

Facebook  LINE 

地球市民特典
全メニュー
15分無料施術




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!



YouTubeライブ配信では地球のための5分間瞑想を行っています! その他にも地球や皆さんの健康に役立つ情報を発信中!

考える訓練

どんなことでも何かを始めるときにはいつも抵抗が伴います。そのたびに、ニコニコ笑いながら積極的に発展的に考える訓練が必要です。それこそが健康になり気分がよくなる生活習慣です。「私にできるかな」という考えがわいたらすぐに「私はできる」という情報に変えましょう。そう心に決めてスタートすると本当にうまくいきます。

一指 李承憲

