

健康



ECOの取り組み

地球市民の健康習慣

おうちでできる エクササイズ



ECOでは、地球市民ムーブメントの一環として様々な運動をいろんな形で紹介しています。自分のやりたいことを実現するうえで、体力は基本中の基本。特に健康維持が大切な今、自分や家族の健康は自ら守るという意識が大切です。

最近では外出自粛や在宅勤務の動きが広がり、体を動かす機会が減っています。運動不足を感じている人も多いのではないのでしょうか。家に閉じこもっているだけでも活動量が減りやすくなります。その結果、筋肉量も減り、体力が落ち

月刊 Earth Citizens 地球市民



2020
5月号

て基礎代謝の低下にもつながります。また、メンタル面にも影響があります。気分転換のためにも、家の中での運動を心がけたいところです。

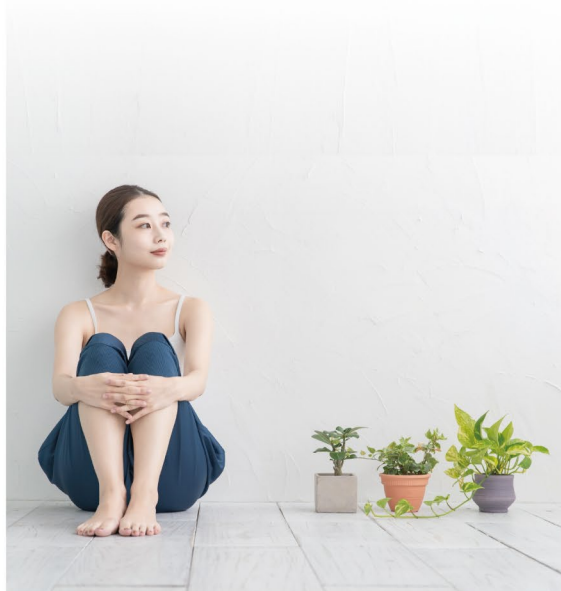
適度に体を動かすことは、代謝を促し、血流を良くし、ホルモンの分泌を促すなど、体のシステムやバランスを整えるのに役立つとされます。また運動は、脳の働きにも影響を与え、心理的な不安やストレスへの抵抗力を高めてくれると言われています。

全身の有酸素運動や筋力トレーニングなどを楽しみながら続けることが、健康度アップのポイントです。運動の前後に

はストレッチもお忘れなく。けがの予防だけでなく、血行促進や疲労回復につながります。

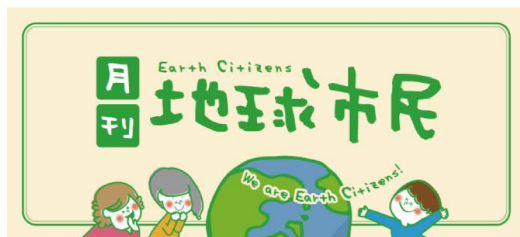
また、健康維持には、私たちが本来持っている自然治癒力や免疫機能のケアも大切です。食事の栄養のバランスや十分な睡眠に加えて、適度な運動量を保つことが、こうした健康維持力を高めることにつながるといいます。

おうちでできる簡単なエクササイズは、次の3つでご覧いただけます。あなたの元気が地球の元氣！健康習慣を身につけて、大切な人と地球を守りましょう。





▲公式サイトで
バックナンバーも
ご覧いただけます



No.028 | 2020年04月号

今月の特集
オンラインで世界がつながる
「Get OBrightチャレンジ」
Youtubeライブで配信

今月のおすすめ
運動
おススメの
訪問地
岡山県
岡山県

No.027 | 2019年12月号

今月の特集
地球市民
「人

今月のおすすめ
運動
おススメの
訪問地
岡山県
岡山県

No.026 | 2019年11月号

今月の特集
地球市民
「人

今月のおすすめ
運動
おススメの
訪問地
岡山県
岡山県

No.025 | 2019年10月号

今月の特集
地球市民
「人

今月のおすすめ
運動
おススメの
訪問地
岡山県
岡山県

No.024 | 2019年9月号

今月の特集
地球市民
「人

今月のおすすめ
運動
おススメの
訪問地
岡山県
岡山県

No.023 | 2019年8月号

今月の特集
地球市民
「人

今月のおすすめ
運動
おススメの
訪問地
岡山県
岡山県

No.022 | 2019年7月号

今月の特集
地球市民
「人

今月のおすすめ
運動
おススメの
訪問地
岡山県
岡山県

No.021 | 2019年6月号

今月の特集
地球市民
「人

今月のおすすめ
運動
おススメの
訪問地
岡山県
岡山県

No.020 | 2019年5月号

今月の特集
地球市民
「人

No.019 | 2019年4月号



クリックすると
PDFファイルが
開きます
(PDF/1.61MB)



クリックすると
PDFファイルが
開きます
(PDF/2.73MB)



クリックすると
PDFファイルが
開きます
(PDF/2.73MB)



クリックすると
PDFファイルが
開きます
(PDF/2.73MB)



クリックすると
PDFファイルが
開きます
(PDF/2.73MB)



クリックすると
PDFファイルが
開きます
(PDF/2.73MB)



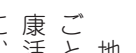
クリックすると
PDFファイルが
開きます
(PDF/2.73MB)



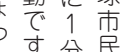
クリックすると
PDFファイルが
開きます
(PDF/2.73MB)



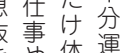
クリックすると
PDFファイルが
開きます
(PDF/2.73MB)



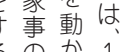
クリックすると
PDFファイルが
開きます
(PDF/2.73MB)



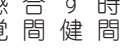
クリックすると
PDFファイルが
開きます
(PDF/2.73MB)



クリックすると
PDFファイルが
開きます
(PDF/2.73MB)



クリックすると
PDFファイルが
開きます
(PDF/2.73MB)



クリックすると
PDFファイルが
開きます
(PDF/2.73MB)



クリックすると
PDFファイルが
開きます
(PDF/2.73MB)



クリックすると
PDFファイルが
開きます
(PDF/2.73MB)



クリックすると
PDFファイルが
開きます
(PDF/2.73MB)



クリックすると
PDFファイルが
開きます
(PDF/2.73MB)



クリックすると
PDFファイルが
開きます
(PDF/2.73MB)



クリックすると
PDFファイルが
開きます
(PDF/2.73MB)



クリックすると
PDFファイルが
開きます
(PDF/2.73MB)

1 月刊地球市民

「月刊地球市民」では毎月、家でも簡単にできる体操をご紹介します。脳教育のエクササイズの中から一つを厳選し、やり方やポイントを解説します。公式キャラクターである「ストレッピー」と「ピッカーマン」の名コンビも登場。癒しキャラらしい愛嬌のある表情と決めポーズを見せながら、体・心・脳に働きかける健康維持法のエッセンスをお伝えします。

2 YouTube

YouTubeでも、自宅でもできる運動を紹介しています。ECOのメンバーが、見本をお見せしながら、注目のエクササイズを動画で分かりやすく案内します。わずか1分でできる「1分運動」の効果的なメニューなどを取り上げています。視聴者は、動画の動きを真似るだけで、気軽に実践できます。

動画に1分間のカウンターが表示されるので、ご自分で秒数を測る必要がありません。気に入った動画をYouTubeの「お気に入り」に登録しておけば、スマホのアプリから手軽に再生できます。またスマホを自宅のテレビなどに接続すれば、大きな画面で視聴できます。



3 地球市民1分運動

地球市民1分運動は、1時間ごとに1分だけ体を動かす健康活動です。仕事や家事の合間に、ちよつと息抜きをする感覚で行います。体操、筋トレ、ストレッチ、階段の上り下りなど何でも構いません。

1分運動はもともと、デスクワークなどによる「長時間座りっぱなし」や「立ちっぱなし」といった現代人ならではの健康リスクを減らすために考案されました。テレワークなどで在宅勤務をしている方にもぴったりの健康法になります。



クリックして
チャンネル登録





「Get Bright チャレンジ」のライブ動画配信が2カ国語になりました。日によって、日本語と英語でお届けしています。



また、日本語、英語、スペイン語、イタリア語、中国語などで告知動画を発信し、4月29日のライブ配信には世界中から多くの方に参加いただきました。Get Bright チャレンジに参加していただいた皆さまの地球への想いを集めて、明るいエネルギー場を形成していきたいというのがECOの願いです。

最近、新型コロナウイルスの感染拡大によって、「ストレス」「憂鬱感」「疲れ」といったネガティブな感覚を抱きやすくなっている人も多いでしょう。こんなときこそ、私たちが広げたいのは、笑顔です。笑顔は人から人へと、うつっていきま

見れば、笑顔の輝きはどんどん増してゆき、拡散していきます。

「Get Bright」は笑顔で笑顔を呼び、その連鎖で世界中を明るくします。地球のために一緒に瞑想し、一緒に楽しく体を動かしましょう。自分自身をケアすることが、周りの人や地球をケアすることにもつながります。物理的に同じ場所になくても、YouTubeライブで世界同時瞑想をしたり、TikTokなどのSNSでGet Brightを無限に広げることができます。

他にも、新しいチャレンジをつくったり、瞑想の基本をおさらいしたり、外出自粛生活にお



ライブ実施日は
ホーム画面でご確認いただけます



ライブで紹介している
Get Bright体操は
✓こちらでチェック

#地球市民
#免疫力ヒーローチャレンジ
#getbright

すすめの本の紹介やスーパーエイジャーの話など、多様なライブを配信しています。また、視聴者の皆様から送っていただいた写真や動画で1本の動画をつくって紹介したりもしています。これまでも瞑想や地球市民をテーマとした動画をライブ中に披露しました。私たちECOが考える地球市民とは、地球を心から愛し、いつも地球を中心に考えたり行動したりできる人。人間性回復と地球環境回復のために行動して実践する人です。

Get Bright チャレンジは、視聴者の皆さんとつくっていく地球市民ムーブメントです。あなたもぜひご参加ください。



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



地球気功
ブレインアート
コンサート

イシューオー
ECOは
5つの分野の
地球市民活動を
展開しています

おうちでスマイル♪
イブ・もんこ

人と会えないと
笑顔が減るなあ...

スチャッ

こんなときは...

世界とつながる
Get Brightチャレンジ

いつのまにか笑顔♪

瞑想して踊って
一緒に過ごしたら

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
神奈川県 川崎市 有限会社ガイアミューズ

不動産取引引きは大きなトラブルを
避けるために、売主の義務は買主よ
りも多いものです。そしてその義務
を果たすためには、境界問題や登記
についてしっかりと理解し、サポート
できるパートナーが必要になります。

朝比奈資明土地家屋調査士事務所

044-870-7511
神奈川県川崎市
宮前区鷺沼1-18-11-306
<https://m-asahina.com/>

お客様の大切な財産であり、大き
なお金が動く不動産。重要な選択
と決断が迫られた際にはぜひ、当
事務所までご相談ください。現状
をお伺いし、ワンストップによるス
ピーディーな対応をいたします。

地球市民特典
Zoom相談
1回無料



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！

地球愛・人類愛

地球は、私たちの追求する
あらゆる価値の土台であり
私たちの生のルーツ、
私たちの生命そのものです。
私たちの追求する、どんな価値や真理も
地球がなければ成立しえません。

だからこそ、地球だけが
人類の意識をひとつにまとめる
中心的価値となりうるのです。

私たちはこれまで地球から
多くのものを受け取ってきました。

今は人間が
病みつつある地球を助け、愛すべきときです。
地球を中心に
人類がひとつとなる時がやってきたのです。

一指 李承憲