

自然環境



ECOOの取り組み

地球温暖化

防止のために 私たちができること



2020年7月から全国で始まるレジ袋の有料化は、プラスチックによる環境汚染だけでなく、地球温暖化とも関係しています。プラスチックを作る際には石油や天然ガスなどが原料となっているため、レジ袋を大幅に減らすことは二酸化炭素の排出削減につながることを期待されています。

深刻化する地球温暖化を少しでも抑えるために、私たち一人ひとりができることを改めて考えましょう。



原因

地球温暖化の原因は、二酸化炭素(CO₂)など地球の温度を暖める「温室効果ガス」が増えたことにあります。

もともと温室効果ガスは、生き物が生存するために不可欠の存在です。温室効果ガスが全くなないと、地球から出る赤外線が宇宙に逃げてしまい、地球が凍ってしまふからです。しかし、温室効果ガスが本来の量よりも増えると、必要以上に温度が上昇してしまいます。

18世紀後半に英国で始まった産業革命で石炭など化石燃料の使用が急増し、CO₂排出が増加したのが、地球温暖化の始まりとされています。

現状

では、地球温暖化の状況はどのくらい進んでいるのでしょうか。

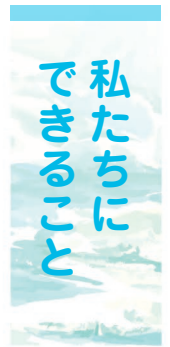
国連気候変動に関する政府間パネル(IPCC)が

2018年秋に発表した「1.5度特別報告書」と「海洋・雪氷圏特別報告書」によると、産業革命前に比べてすでに気温は約1度上昇しました。

これによって、極端な大雨や寒波、干ばつなどの異常気象や、氷の融解による海面上昇など、温暖化の影響と考えられる被害が起っています。海面上昇はすでに、2006〜2015年に年3.6ミリと、1901年〜1990年の2.5倍の速さとなっています。

氷河や氷床の減少も深刻です。2006年から2015年までの間にグリーンランドの氷床は年間平均2780億トン、南極の氷床は年間平均1550億トンも減少しました。今世紀末の世界の漁獲量は、1986年〜2005年と比べて最大24.1%減少すると予想されています。





温暖化の悪影響を小さくするには、早急に温室効果ガスの排出量を少なくするしかありません。レジ袋などの廃プラスチックを減らすことは、温室効果ガスを減らすために私たちができることの一つになります。

レジの袋削減には、マイバッグ(エコバッグ)や1度使ったレジ袋などを携帯する習慣を身に付けることが第一歩です。また、レジ袋の総量を減らすだけではなく、しっかりと分別排出または再利用をすることで、自然界に放出しないことも大事です。レジ袋は生産量と回収量に大きな開きがあるといえます。この差は、分別ごみやりサイクルとして回収されずに行き先が分からなくなった分だとされます。



レジ袋だけではありません。家の中を見渡してみても身の回りはプラスチックでできたものであふれています。食器、台所用品、お風呂の洗面器、シャンプーンなどのボトルなどです。このうち、食べ物や飲み物の容器として使われるプラスチックは、ふだんの買い物で気をつけるだけで、大きく減らせます。ストローやスプーンなどはもらわず、ばら売りや紙パッケージに入っている商品を選びましょう。土に返る素材を使った容器や袋を選ぶことも大切ですよ。

また、エアコンの設定温度も見直してみましよう。電気を使うことでもCO2を排出します。夏のピーク時に家庭で使用する電気量の約6割をエアコンが占めているそうです。フィルタをこまめに掃除して電力を無駄遣いしないエアコンの使い方を工夫するのもいいですね。

7月7日は、全国の企業や家庭で一齐に明かりを消す「クールアース・デー」です。地球のありがたみを、もう一度、かみしめる時間になることを願っています。



地球村とは、全人類が一つの家族のように生きていく世界です。私たちが国家・民族・人種・宗教を超え、人類の共存・調和を選択するためのシステムです。



地球を見渡してみてください。どこまでが小川で、どこまでが川で、どこまでが海でしょうか？どこまでが空で、どこまでが大地でしょうか？境目はありません。地球ではすべてがつながっています。

もともと地球に国境線はありませんでした。国境は人間がつくりだしたものにすぎません。同じように宗教や民族といった概念も、人間が暮らしの便宜のためにつくりだした道具です。

人類はこれまで、個人、家庭、国家、民族、宗教などに最高の価値を置き、それらのために祈り、働いてきました。

しかし、地球のために祈り、働くという意識は希薄でした。

しかし、地球がなければ人間は存在しません。幸福も平和も実現しません。地球は、われわれの生命のルーツです。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。私たちの追求するあらゆる価値の土台なのです。

グローバル化が進み、国と国をわけることの意味はますます薄れています。中国の黄砂が日本まで飛んできます。ウイルスも一気に世界中に広がります。今こそ、地球村というシステムを根づかせるときです。

地球だけが人類の意識を一つにまとめる中心的価値となり得ます。地球を知ること、地球と交流すること、地球を中心として一つになること、これがいまの時代に私たちができる最上の学びです。

ダイエットや健康の大事なキーワードの一つといえば、「血流」です。血流をしっかりと早く良くするには、逆立ちが一番と言われます。上下の血が入れ替わることで、全身の血液の流れが改善するからです。

逆立ちが健康に与える影響は、美容や運動学など様々な角度から指摘されてきました。人間は常に重力下に置かれているため、年齢とともに血行不良による足のむくみや自律神経機能の低下などのト

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

逆立ち

逆立ちで健康&ダイエット

ラブルに悩まされます。しかし、重力の方向を変えて全身を刺激すれば代謝機能を高められるという専門家は多いです。

また、逆立ちをするとストレスも解消され、心の健康にも良いという意見があります。逆立ちをすると、頭に上っていた血が、すーっと落ちるのを感じられます。それと同時に、悩みや不安も消えていくように思えます。モヤモヤがなんとなく晴れていくような感覚です。

つまり、心身ともにメリット

があるということですが。実際、元気な高齢者や中高年の中には、逆立ち健康法を日常的に実践しているという人もいます。

ある実験で人間の脳波をさまざまな姿勢で測定したところ、逆立ちして眼を閉じたときに「アルファ波」が最も高かったといえます。アルファ波は、癒やされてリラックスしているときに出る脳波だとされま

す。また、逆立ちしたときの筋肉の動きを筋電図で測定した結果、肩や背、腹などの普段使われない筋肉や関節を動かし、体全体のバランスが良くなることがわかったそうです。

逆立ちをすると、横隔膜が広がって、胃や肝臓などの内臓が刺激されます。湿度や気温が高くなると胃腸が弱くなりがちですが、そうした夏バテ対策にも役立つことが期待できます。

一般的に普及している体操の基本姿勢は、「立つ」「座る」「横になる」といった動作がメインです。倒立(逆立ち)の姿勢をとるのは珍しいです。逆立ちというとサーカスやアクロバットを想像する人も多いでしょう。

でも、逆立ちは、狭い部屋でもできる健康法です。ケガなどに注意しながら、無理のない範囲で挑戦してみましょう

う。体幹の強化にもつながります。関節や骨盤を整えたいときにもおすすめです。

逆立ちをやってみよう!



ピッカーマン

Point

キープする長さは、20秒くらいから始めて少しずつ時間を伸ばしていきましょう

- ① 壁に向かって立つ
- ② 手を肩幅に開いて床につき、壁に向かって足を蹴り上げる
- ② 腕と脚をまっすぐ伸ばして、その姿勢をキープする



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
福岡県 北九州市 有限会社 写真館タダシ

写真はみんなの宝物！
アットホームな雰囲気楽しく撮影しています！




☎ 093-592-1055
 🌐 <http://www.tadashi.photo/>
 🏠 福岡県北九州市小倉北区下道津5-10-25

地球市民特典

全品5%OFF



Earth Citizens Organization

一般社団法人Earth Citizens Organization



Instagramで
フォトコンテスト開催中！



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！

Get Bright!

もう争いは終わり
すべてがひとつになるべきときになりました。

大事なのは、自らの価値を知ることです。
自分自身の価値、脳の価値を知るべきです。

すべての答えは自分の中にあります。
自分が希望だということを忘れないでください。
それを伝えるために
地球市民ムーブメントをしています。

地球市民ムーブメントの目標は地球経営であり
地球経営の中心哲学は
人類愛、地球愛の弘益スピリットです。

一指 李承憲