

文化・アート



ECCOの取り組み

地球市民インスタ フォトコンテスト 2020

受賞作結果発表



一般社団法人ECCOでは、地球や地球環境への意識啓発のために自然をテーマとしたフォトコンテストを行っております。4回目となるコンテストへの応募作品を7月1日から8月31日まで募集したところ、2327名の方が参加してください、12300点の応募がありました。

今回のテーマは「地球を感じる身近な自然」ということでしたので、優秀賞には身近な自然である、「植物」「動物」

月刊 Earth Citizens 地球市民



2020 10月号



優秀賞

<人>

「人」の3つからそれぞれ1枚ずつ選ばせていただきました。審査の際には、撮影技術や撮影場所も注目しましたが、何よりも「見ている人にも地球や自然を感じて頂ける」かどうかを重視いたしました。

ありがたいことに、どれも本当に素晴らしい写真ばかりで、審査に大幅な時間がかかってしまいました。

それでは、優秀賞3作品を発表いたします！

Wasjist 様

撮影地:埼玉県

インスタフォトコンテスト2020

紙面の都合により、一部の作品はトリミングして掲載しています
ぜひInstagramをご覧ください!



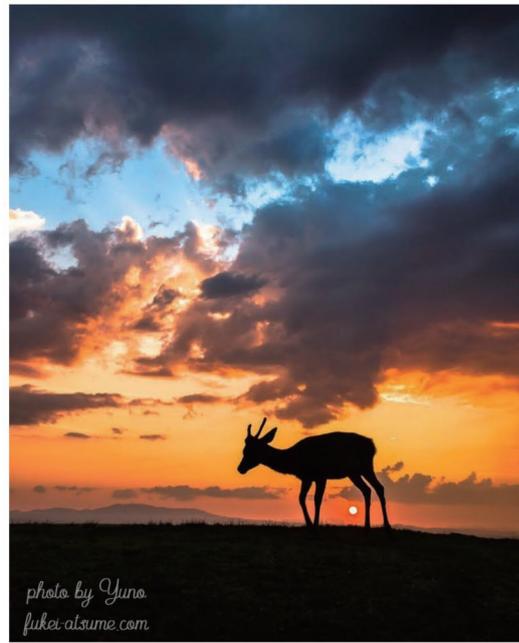
優秀賞

<動物>

優秀賞 <植物>

Takky_photograph 様

撮影地:長野県美ヶ原高原



yuno0125 様

撮影地:奈良県

季節賞

季節賞12作品に関しては、ECOの活動を日々支援して下さっているサポート店の皆様にご協力をお願いし、1月〜12月それぞれの月にふさわしい作品を厳選していただきました。

写真を通して、思い出や美しい景色が気軽に記録できる時代になりましたが、是非記録だけでなく実際の自然も残していけるように、今後とも地球市民活動へのご支援、ご参加、よろしく願います!



4月



3月



2月



1月



8月



7月



6月



5月



12月



11月



10月



9月

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

ストレッチとピッカーマンと一緒に♪
 1時間に1分運動しよう
地球市民1分運動

今月のおすすめ

全身たたき

乾燥しやすい 秋におすすめ

秋から冬にかけて、肌のカサカサが気になる人が増えます。「保湿しないと突っ張る」「粉ふきイモ」みたいに粉を吹いてしまう「かゆみがある」など、悩みも様々です。

私たちの皮膚の表面には、厚さ約0.02ミリの角層があります。この角層には、体内からの水分蒸散や菌の侵入を防ぐ「バリア機能」と、水分を保持しうるおいを保つ「保湿機能」があります。

秋になって乾燥や北風などの刺激を受けると、肌の生まれ変わりのサイクルが乱れてしまい

ます。その影響で、未成熟な角層細胞ができ、バリアや保水機能が低下しやすくなります。さらに、秋冬は皮膚の皮脂の分泌も減りがちです。これも乾燥肌の原因の一つだと言われています。

秋の乾燥肌対策としておすすめなのが「全身たたき」です。全身たたきは全身を叩いて硬くなった筋肉をほぐし、気血循環をよくする健康法です。血行がよくなって皮膚の新陳代謝が活発になることで肌の本来の働きが活発になり、乾燥予防につながります。「全身たたきを始めてから肌にもハリが出てきた」と言う方も多いです。

「疲労回復」「脂肪燃焼」「体温アップ」に

また、夏バテを引きずっている影響や、急な気候の変化によって、秋は疲労しやすい季節でもあります。「疲れているのに寝つきが悪い」「十分眠ったはずなのに眠った気がしない」といった声もよく聞かれます。

全身たたきは、疲労回復のためにもおすすめです。全身たたきで血行がスムーズになると、全細胞に栄養や酸素が潤沢に配られ、老廃物や炭酸ガスが速やかに回収されやすくなります。これによって細胞が息を吹き返すと言われています。

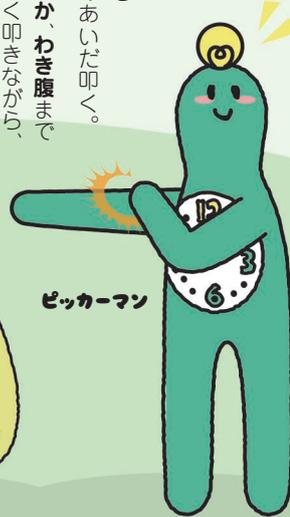
全身を叩くことで細胞を強化し、ツボを開くので、症状や年齢に関係なく、総合的な健康力を高めることができます。「脂肪燃焼」「体温アップ」にも効果的です。

ストレスも吹き飛ばす

全身たたきでは、体を優しく、気持ちよく叩きましょう。経絡に沿って順番に叩くのが基本ですが、よくわからない場合は、単に叩きたいところをたたいても大丈夫です。叩いているとき不快を感じる部分があれば、そこを続けて叩きます。

全身たたきを やってみよう!

- 1 足を肩幅に開き、左腕を前に伸ばし、手のひらを上に向けて。右手で左肩から手のひら、指先まで叩く。
- 2 手のひらを下にして、左手の甲から肩まで叩く。右腕も同様にする。



ただ、内臓周辺で不調や痛みを感じるころは、強く叩かず、手を熱くなるまでこすってからやさしくなでましょう。

最後に丹田を20回くらい叩いたあと、全身をなでおろします。体も心もすっきりしてストレッチも吹き飛んでいることが感じられるでしょう。

- 3 両手で胸をしぼらくのあいだ叩く。
- 4 胸からおなか、わき腹までまんべんなく叩きながら、内臓の状態を感じる。
- 5 右にある肝臓のあたりを叩きながら、肝臓を意識する。
- 6 左にある胃のあたりを叩きながら、胃を意識する。
- 7 体を少し前に倒し、腰と腎臓を叩く。
- 8 お尻から足の裏側を通ってかかとまで叩き、足の甲から足の前側に沿って股関節まで叩く。
- 9 太ももの内側から足首まで叩く。
- 10 くるぶしの内側からひざの内側まで叩き、丹田を20回くらい叩く。
- 11 全身を叩き終わったら、両手で肩から足先までなでおろす。腕や足、お尻など、全身を隅々までなでおろす。

ひかり	
作・もんこ	
ひとこの星	誰もが 明るく 輝く
暗くなったときは	傷ついた り
希望になるから	あなたの光が

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

大阪市 淀川区

味千ラーメン新大阪

大阪で本格熊本ラーメン
食べれます♪



06-6300-7557
大阪市淀川区西中島6-7-3
第6新大阪ビル



地球市民特典

チャーシュー 2枚トッピング

無料

一般社団法人 Earth Citizens Organization



Earth Citizens Organization



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!

Instagramで
フォトコンテスト開催中!

ハートやコメント
お待ちしております!

光明になろう

光明は魂の明るさです。
魂が明るくなるというのは
先の見えない混乱の世に光が差し
人生の価値がわかるようになり
持続可能な夢と希望をもてる道が
見えるようになることです。
脳教育で光明になりましょう。
光明ヒューマンが
世界の希望です。

一指 李承憲