

自然環境



ECOの取り組み

クリーンアップ活動

かけがえのない地球に 感謝と恩返し

大人から子どもまで今すぐ地球のためにできることは何でしょうか。一般社団法人ECO（イーシーオー）では、毎月15日に各地域で「クリーンアップ活動」を行うことを提案しています。

毎月15日は、地球の日。かけがえのない地球に感謝しながら、身近なところに落ちているごみを拾います。ECOは、これまで全国80以上の都市で、クリーンアップ活動の立ち上げを応援してきました。

月刊 Earth Citizens 地球市民



2020 11月号

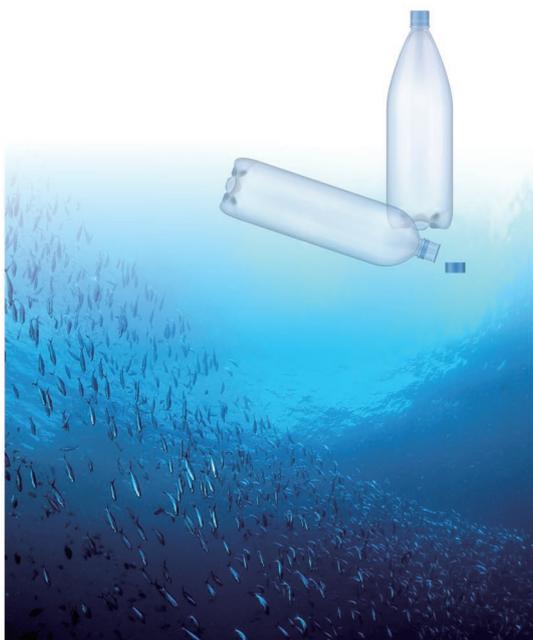
マイクロプラスチック

皆さんは家の周り、職場の周りなどでゴミが落ちていないのを見かけたことはありませんか。普段意識していないと気づきにくいですが、意識して探してみるとたくさん見つかります。

とりわけ地球規模で問題になっているのが、路上などに落ちているプラスチックのゴミ

です。放っておくと雨や風で河川に流れ込み、最終的には海まで入ってしまいます。川や海を漂う間に、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。これが「マイクロプラスチック」です。

マイクロプラスチックを誤食した魚や海鳥に悪影響をもたらします。私たちの食生活にとっても大きな脅威です。このままでは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。



洗顔料にも プラスチック!?

マイクロプラスチックは捨てられるごみだから発生するものではありません。私たちが洗顔や歯磨きで使う商品に含まれていることがあります。

例えば、洗顔料やボディソープ、歯磨き粉などのスクラブ製品には、角質や歯垢の除去を目的にプラスチック製のマイクロビーズが使用されています。粒径は0.00数ミリメートルから1.2ミリメートル程度が主流で、素材にはポリエチレン（PE）やポリプロピレン（PP）が用いられています。非常に微小で水にも浮きやすいため、下水処理施設で処理しきれずに環境中に放出されてしまう場合が多いといえます。

マイクロビーズ自体の毒性は高くはないとも言われますが、汚染物質を吸着しやすい性質があります。水面に浮

ウミガメのため?
プラスチック削減おすすめグッズ・ベスト3!

プラスチック削減
おすすめグッズ・ベスト3

プラスチックを身体に塗っている?
マイクロプラスチックの問

いているマイクロビーズをプランクトンと間違えて水生生物が摂餌し、食物連鎖に汚染物質が取り込まれることが懸念されています。

私たち一人ひとりがマイクロプラスチック増加につながる商品を使わないことがとても大切です。「マイバッグ」「マイボトル」の常用もポイント。ペットボトル飲料から水筒（マイボトル）に切り替えることで、地球に貢献できます。

Youtube動画チャンネル「Earth Citizens TV」でも、プラスチック削減に役立つおすすめグッズを紹介しています。

日本に 伝わる習慣

日本では昔から、自分の家の前の道やまわりの自然を、「お上(役所)」に頼らずに自分たちで掃除するというすばらしい習慣があったとされています。とりわけ、川などの「水」を大切する意識は高かったといえます。

昔の日本は農業立国で、農業のために水を確保することは生存にかかわることでした。その水を一緒に守ることで運命共同体としての連帯感や、お互いに助け合うという地域文化が育ちました。

動画で最新 情報をゲット

一般社団法人ECOは、これからも各地域の地球市民のみなさまとともに、クリーンアップ活動に取り組んでいきます。Youtubeチャンネル「Earth Citizens TV」でも様々な情報を配信していきます。チャンネル登録をお願いします！

Follow Me



Earth Citizens TV



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
へぞヒーリング



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

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
肩のストレッチ

免疫力を高めて
風邪予防

冬は風邪をひく人が増える季節です。風邪の原因といえばウイルスですが、インフルエンザなどの風邪ウイルスは乾燥時に増殖するため、空気が乾いていると、人の体内に入ってきてやすくなります。冬場は、ウイルスや細菌を遮断してくれるはずの喉も乾燥するため、体内に風邪ウイルスが簡単に侵入します。

しかし、ウイルスが入ってきて、それを撃退する免疫システムがしっかり機能していれば、風邪をひくにくくなり、また風邪をひいても早く

風邪に効くツボ

回復できます。免疫力をアップして冬に備えましょう。

冬におすすめのブレイン体操「肩のストレッチ」を紹介します。首や背中をゆるめ、肩をリラックスさせる動作です。免疫力を高めて、風邪の予防に役立てることがができます。

このストレッチを行うと、「大椎」(だいつい)のツボが刺激されます。大椎は、背骨

冬の肩ハリにも

日ごろからブレイン体操を実践することで免疫力や自然治癒力が徐々に高まってきます。しかし、風邪をひいてしまったかもしれないというようなときには、大椎のツボのあたりにカイロを貼るなどして温めるのも効果的です。体を温かく保つことで免疫力はアップします。

また、冬は寒さのために身をすくめて筋肉が緊張し、肩がこりやすい時期でもあります。「肩のストレッチ」

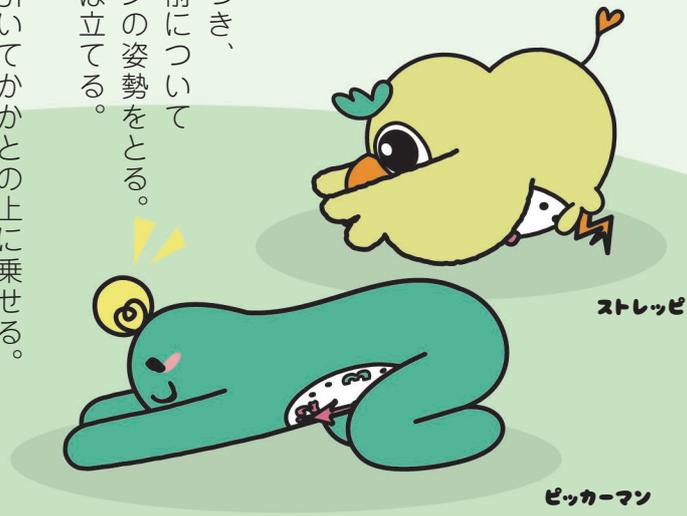
風邪をひいてしまったら

大椎が活性化すると、首の周辺の「気」が充実します。その結果、背骨に沿った気の通り道である「督脈」(とくみゃく)の流れがよくなり、全身のエネルギー循環がよくなって体を温かく保つことができます。

の上部のほうに位置するツボで、頭を前に倒したときに出っ張っているところのすぐ下にあります。

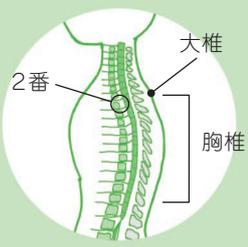
**肩のストレッチを
やってみよう!**

- ① ひざをつき、両手を前についてライオンの姿勢をとる。つま先は立てる。
- ② お尻を引いてかかとの上に乗せる。胸をできるだけ低くして床に近づけ、上下に8回反動する。息を吸いながら、胸椎2番を刺激するように上体を低くしてキープする。



をすると、体の前面がよく伸び、緊張していた胸が開きます。前方に倒れていた背骨も、まっすぐに戻り、首が頭部の重さから解放されます。

すると、肩がラクになり、肩こりの軽減につながることを期待できます。姿勢が改善されることにより、メンタル面でも気分が前向きになり、呼吸も深く楽になります。



12020		イ作・もんこ
大切な「歯」		健康で充実した生活に 欠かせない！
8020運動は		ハチマルニイマル 8020運動は
20本以上保とう という取組み		80歳になっても 自分の歯を
12020!? 目指せ		地球市民は…

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

医療法人
あらたけ歯科クリニック

いつも健康、いつまでも健康、患者様の健康をお手伝いする歯科医院でありたい、「8020運動」に賛同する当院では、お口の健康維持を基本とする予防歯科医療を基本にしています。






地球市民特典

**キシリトールガム2個
プレゼント**

☎ 093-692-0582

🏠 北九州市八幡西区藤原1-8-24
自由ヶ丘プラチナム202

🌐 www.aratake-dental.com

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！



フォトコンテストの結果発表を要チェック！



ハートやコメントお待ちしております！

私たちはつながっている

この世に
他と隔たって存在しているものは
何也没有ません。
地球上のすべての生命は
天と地、そして
その間の虚空でつながっています。

すべては一つだとわかることから
すべてを愛するという思いが生まれます。

今日一日、周りのすべてに感謝し
愛する心で過ごしてみませんか？

一指 李承憲