

人間性回復



ECCOの取り組み

誠実と勤勉の象徴 丑年の今年は 自分を愛そう



2021年は丑(うし)年です。牛は「牛歩」という言葉に象徴されるように、のろのろと歩く動物。大地をふみしめて確実に前へ進みます。だから丑年は、「一歩ずつ着実に前に進む」が大事だと知られています。

「商いは牛のよだれ」という諺(ことわざ)があります。「やはり商売は地道に気長にやるに限る。細く長いよだれのように気長にしんぼうしよう」という先人たちの教訓です。

月刊 Earth Citizens 地球市民



2021
1月号

世の中には、苦勞や失敗することがあっても、あきらめることなく努力を続け、夢を実現させる人がたくさんいます。

ノーベル化学賞を受賞した根岸英一さんもその一人です。根岸さんはノーベル賞を受賞した年にこう語っています。「やってみてうまくいくかどうかは運だが、失敗に次の手を打てるかどうかは運ではない」。

大切なのは「積み重ね」です。黙々と目の前のやるべきことをこなしていくことが、将来の大きな成長・成功につながります。積み重ねの日々を支えてくれるのは、自愛の心でしょう。自分を愛し、自身自身に誠実に接する。たとえば、良い食事で自分の体を守り、良い睡眠で自分をいたわり、良い運動で心身を健やかにする。そうした行動の繰り返しですが、やがて大きな飛躍をもたらしてくれます。





丑年は、地球愛を育むチャンスでもありません。かつて人間は、自然を敬う気持ちの象徴として牛をとらえていました。古代ギリシャには、牛の頭や角を豊饒のしるし、として敬う風習があったといえます。古代インドの主神インドラは雌牛でした。日本では昔、牛を「農宝」と呼んで重宝しました。

いまの地球は、温暖化や海洋汚染など深刻な問題を抱えています。これらの問題をこしらえたのは、ほかならぬ私たち人類です。

だから問題を解決する主体も、人間しかありえません。一人ひとりが地球市民としての意識を自覚めさせ、行動するしかありません。

2020年、世界はコロナ渦により、国境を越えた渡航が大幅に制限されました。しかし、コロナという世界共通の危機に直面することで、国や民族を超えて心が団結しました。人類はひとつだと多くの人が実感できるようになりました。

また、宇宙の探査・研究が進み、宇宙への旅行が現実味を帯びてくるなかで、ますます地球という星への帰属意識が高まりつつあります。

地球を本来の姿に蘇らせる取り組みもまた「牛歩」にならざるを得ないかも知れません。節電も、こつこつとした積み重ねこそが、実は最も即効性があると言われる

います。節水、ゴミ拾いなど身近なことを地道に実践することは、地球再生に向けて避けられない道です。

ゴールが遠く感じられるときもあります。でも、いつも笑顔を忘れずにいきましょう。明るく語り続けましょう。ネガティブな言葉を使うのではなく、グッドニュースを自分にも周りにも流していきたいましよう。元気に過ごせるように、自らの体・心・脳を主体的に管理(マネージ)しましょう。

あなたが健康で幸せなら、周りの人たちも地球も健康で幸せで平和になります。自分を愛することは、地球を愛することです。



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



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分運動しよう
 地球市民1分運動

今月のおすすめ
**股関節
 ストレッチ**

股関節力を高めて
 健康寿命をのばそう

ブレイン体操の「股関節のストレッチ」を紹介しします。股関節をほぐして、全身(上半身と下半身)の血行を良くするストレッチです。柔軟性だけでなく、筋力もつきます。健康寿命をのばし、100歳、いや120歳になっても自分の足で歩くような健康名人を目指しましょう。

人間は2本足で立つ動物です。重心が非常にすれやすいという特徴があります。前後左右のいずれかに重心が傾き、それが癖になりやすいです。

例えばゴルフをやる右利きの人は、ボールに当てようとする気持ち強いせいか、左へ体重がかかりやすいと言われます。

重心がずれると、骨盤をはじめ全身に負担がかかりやすくなります。股関節を柔軟にすることで、癖を直し、しなや

かな動作を身につけることができます。

股関節が柔らかいと、太ももを前後左右に自由に動かすことができ、歩く、ズボンをはく、便座に座るといった日常の様々な動作が楽に行えるようになります。

股関節には、骨盤の向きを調整する働きがあります。骨盤の「前傾」「後傾」を普段からうまくコントロールすることが、若々しさを保つうえで、基本中の基本ともいわれます。

また、股関節を使いこなせば、足と腰の連動がスムーズになります。それによって大地のエネルギーをたっぷり取り込むことができます。

日本には昔から、股関節を柔軟にするための習慣があります。「あぐら」で座るといいう行為です。

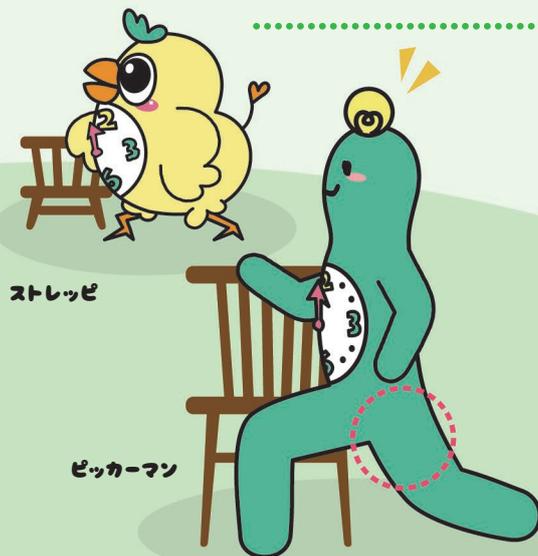
両ひざを左右に開き、両足を組んで座るあぐらの姿勢をとると、股関節を大きく開くことになりやすくなります。おのずと股関節の柔軟性が高まります。ひざが弱

くなったシニアの方も、あぐらなり座りやすいです。

ブレイン体操の股関節のストレッチは、最初は姿勢をキープするのが難しいと感じ

るかも知れません。無理のない範囲で何回か、何日かやっている、驚くほど柔軟になります。日常生活でも違いがじわと感じられるようになるでしょう。

股関節ストレッチを
 やってみよう!



① 足をそろえてまっすぐ立ち、背すじを伸ばす。

② 片足を大きく前に踏み出し、ひざを曲げて腰を落とす。

③ 30秒を目安にキープし、反対側の足も同様に行う。

Point

3セットを目安に行いましょう。ふらつく場合は、足を前に踏み出した側の手をイスや壁についても構いません。

ハッピー乳イヤー
作・もんこ

気合を入れて
時には
うーっ
と

笑いながら
いつも
うーっ
と

1年に
なりますように
幸せ
うーっ
と

お願い
もあつてあげます
本年もよろしく

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
岐阜県
株式会社ストーラ
業務用木炭の炭市場

日本の食文化の黒子として業務用木炭を飲食店向けに販売しています。仕入れ先の新興国への植林活動を支援しており、ECOの主旨に賛同しています。

また、心と体を健康にする体操を社内で活用しており社員の健康にも役立っています。

高級備長炭

地球市民特典
竹炭マドラー&ご飯用備長炭
プレゼント

炭市場ホームページから購入の場合、備考欄に「私は、地球市民です」とご記入ください

http://www.sumi18.co.jp/
0120-4318-01 / 058-248-0317
岐阜県羽島郡岐南町平成2-87

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 QR code

フォトコンテストの結果発表を要チェック!

TikTok QR code

ハートやコメントお待ちしております!

新年の抱負

年初めには変化と成長を夢見て一年の計画を立てることでしよう。

今年の抱負にはこんな宣言をしてみませんか?

「私は私だ」
「私の健康は私が守る」
「私の家族は私がヒーリングする」
「社会も地球も私がヒーリングする」

人生の主體的な主となり
自分自身と家族、周りをヒーリングする
素敵なあなたに成長することを祈っています。

一指 李承憲