

自然環境



ECOOの取り組み

# 6月15日は「地球市民の日」



6月15日は「地球市民の日」。一般社団法人ECOO(イーシーオー)では、地球市民の日に合わせてインスタイベントを行います。また、この6月15日に合わせて毎月15日を「地球の日」としています。全国の各地域でクリーンアップ活動を展開し、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っています。

また、YouTubeの「Earth Citizens

月刊 Earth Citizens 地球市民

We are Earth Citizens!

2022 6月号

TVチャンネルでは、「地球」をテーマにしたライブ配信を行い、地球と共に元気になるための様々な情報を配信しています。

1日何回、地球のことを考える？

みなさんは、1日何回、地球のことを考えますか？「たまに星を観察したりはするが、自分が住む地球のことをあえて思ったりはしない」という人も多いでしょう。でも、もし地球に住む77億人ひとりひとりが、今よりもっと地球を思い、考えるようになったら、私たちの未来はずっと明るくなることは間違いありません。

地球は私たちの家です。私たちはいつも地球を使う側で、水も空気も自然もいつまでもそこにあるものと思いつまでもそこにあることを忘れていました。自然を壊してたくさんものをつくっては、海や山に捨ててしまいました。そして地球を汚してしまいました。

まずは足元のゴミを

私たちの住む日本列島には平野が全体の2割程しかありません。人が住む場所は限られています。日本の人口1億2000万人の人が1個空き缶を捨てたら、すぐに平野は埋まってしまう。人が行かないところにはゴミはありません。目の前にある空き缶をみながら、まずはその1個を拾えば、すぐにきれいになってしまいます。

まずは足元のごみ、自分の住む地域のごみを拾うことが、地球市民としての第一歩になります。





### 異常気象と飢餓

1992年のブラジルのリオデジャネイロでの「地球サミット」から今年で30年。この間にも気候変動による砂漠化や、それによる食料不足が一段と進みました。国連の気候変動に関する政府間パネル（IPCC）は、「極端な気象」が増加し、「10年に1回」くらい起こっていた異常レベルの高温の発生頻度が、「10年に2.8回」に増えたと警告しています。

世界中では年間1000万人近くが、餓えのために生命を失っているとも言われています。生きていくために必要な栄養が慢性的に不足している「飢餓人口」は、約7億人とも推計されています。猛暑、干ばつ、洪水など、地球規模での異常気象や、絶えないう内戦、紛争などが原因です。

### 飽食スタイルを見直す

一方で、先進国では食糧は余っています。「世界的には飢餓より飽食の方が多い」とも言われ、米国では成人の6割が太り気味、3割以上が肥満状態（BMI30以上）です。BMI25以上が肥満とされる日本の場合、肥満率が成人男性で33%、成人女性で22%となっており、増加傾向にあります。

食物の偏在によって世界では「飢餓」と「飽食」が「極化し」、自然の摂理から遠ざかっているのです。飢餓の苦しみを想像し、自らの食のスタイルを見直すことも、地球市民としての大切な使命です。

### 「生かされている命」に感謝

人類の長年の活動により変わってしまった地球環境を元に戻していくのは、簡単ではありません。政府や企業だけでなく、一人一人の市民が自分ごととして考え、行動していく必要があります。

ECOでは、限りある自然と資源を大切にし、浪費せずに行き渡るだけリユースするなどの様々なライフスタイルを提案しています。生態系の基礎である共存している生物の存在を知り、それらの「命」の価値を学び、さらに「生かされている命」に感謝する活動も進めています。

### 地球瞑想

「地球の日」の活動では、地球瞑想も行っています。落ち込んで元気が出ないとき、困難を乗り越えるパワーが出ないとき、やる気がわかずだらだらしてしまうとき…。そんなときに地球をイメージすると、困難から抜け出すパワーが得られます。

自分のエネルギーが地球につながっている——。そんなイメージを持ちましょう。そうすれば、必ず何かを成し遂げる、という気力が回復します。

6月15日は「地球市民の日」

## 地球のために 取り組んでいること 大募集!

STEP 1 YouTubeで  
Earth Citizens TV  
をチャンネル登録



STEP 2 インスタグラムで  
ハッシュタグ2つを付けて投稿!  
#getbrightチャレンジ  
#地球市民としてできること



公式サイトや  
ECOライブ配信で  
ご紹介いたします!  
募集期間: 6月20日まで

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  
へそヒーリング

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



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

# 腹筋

体を暑さに慣らして  
 夏本番に備えよう

## 汗をかける体質に

ただ、暑さに慣れるには時間がかかります。専門家は、中年の場合は2、3週間くらい必要だといいます。

6月のうちに暑熱順化ができれば、血液量が増え、汗の量が増え、より低い体温で汗をかき始めるようになります。その結果、体温を調整する機能が改善され、猛暑に強い体質を手に入れることができるのです。

## 1分運動

暑熱順化はそれほど難しいことではありません。ちょっとした運動を続けてみると、汗をかきやすい体質に変わることができます。

その近道となるのが「1分運動」です。1時間ごとに1分間、何らかの運動をします。運動は、ストレッチでも筋トレでも何でもOK。これ続けるだけで習慣が変わり、体質が変わります。脳の働きも良くなります。

## 老廃物をスムーズに排出

今回とくにおすすめする運動は、腹筋トレーニングです。腹筋で体の深層部の筋肉（インナーマッスル）を鍛えることで、バランスの良い体をつくることができます。強い腹筋によって姿勢がすっきりと整うことで、自律神経にいい影響

を与え、血流がスムーズになります。心身がリラックスして、見た目も若々しく、元気になります。

また、腹筋を鍛えることで、消化不良やお通じの改善も期待できます。梅雨のシメシメとともに体内にたまりがちな老廃物をスムーズに排出しやすくなります。

6月は夏本番に備えて体を慣らす絶好の時期です。体を暑さに慣らすことができれば、夏本番も上手に乗り切れます。腹筋運動で汗をかきながら、新陳代謝が活発でエネルギーリッチな体をつくっておきましょう。

## 暑熱順化

都市部のヒートアイランド現象などの影響で、熱中症になる人は増える傾向にあります。例年、数万人が救急車で病院に運ばれているといいます。

本来、私たちの体は気温の高い日が続くと体は暑さに慣れようとし、汗や皮膚の血流が増えたり、汗に含まれる塩分が少なくなったりします。これを「暑熱順化（しょねつじゅんか）」と言います。

人間は常に体温を36度前後に保とうとしています。暑い時には神経の働きで血管が広がり、皮膚から熱を体外に逃がしたり、汗が蒸発する際に体の表面の熱を奪ったりして体温を下げようとします。この調節機能をしっかりと働かせることが、暑熱順化の本質だといえます。





# 地球市民サポート店 募集中

ECOでは、地球市民活動に賛同して下さる「地球市民サポート店」を募集しています。ご自分のお店を、地球市民意識を地域に発信する場所にしませんか？

地球市民サポート店とは？

「ECOを応援したい」「地球を想う心をかち合いたい」そんなすべての企業・店舗・個人事業の皆様が地球市民サポート店です。

登録はカンタン!

ECOのホームページから登録してください

年会費

1口を1,200円とし5口(6,000円)～



## 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分間観想を行っています! その他にも地球や皆さんの健康に役立つ情報を発信中!



Youtubeライブ配信やイベント情報など配信中



インスタグラムでも、コラム記事を読むことができます

## 地球市民宣言文

- 一つ、私は、私の価値を見いだして人間性を回復した、すべての人間と生命を慈しみ愛する地球市民です。
- 一つ、私は、健康で幸せな家族と、平和な共同体の実現に寄与する地球市民です。
- 一つ、私は、国家、人種、宗教を超え、全人類が一つの家族のように生きる地球村のために生きていく地球市民です。
- 一つ、私は、地球の本来の美しさと生命力回復のため、地球の生態系の保全と修復に向けて実践する地球市民です。
- 一つ、私は、人類意識の進化と新たな地球文明時代到来のため、1億人の地球市民を養成する活動に参加する地球市民です。

一指 李承憲