

自然環境



ECCOの取り組み

「サステナ疲れ」 しないために



サステナビリティ活動は、長続きをさせることが大切。そのためには、無理をせず、楽しみながら取り組むのがコツです。「自分を犠牲にして地球にいいことをするのはなく、自分を大切にしながら自分にも地球にもいいことする」という意識で続けていきましょう。

「Love myself, Love my earth」の精神です。



関係がギスギス

環境問題には人並みに関心があり、何かした方が良いとも感じている。だけど、「あれはだめ」「こうでなくちゃ」と上から自線で言われると、反発したくなる人も多いです。



環境問題に熱心な一人が百歩進むよりも、百人が一步前に進む方が、効果が大きいと言われます。まずは自分から楽しんで省エネ生活を実践することで、自然に周囲に広まっていく、という流れをつくりたいですね。

ポジティブな 発想で

自分の発想を柔軟にすることも、長続きには大事です。

いくら正論でも、ストイックさを押し付けすぎると、多くの人を「私には無理」と遠ざける結果になり、サステナビリティ活動が広がりにくくなる面もあります。家族や親しい友人であっても、協力を求め過ぎると、関係がギスギスしてしまいます。

例えば、「ゴミが増えるから洗剤は詰め替え用にする」と考えると長続きしにくいですが、洗剤用におしゃれな陶器

製ボトルを買えば、自然と詰め替え用を使うようになります。

ゴミを減らせば、ゴミ捨てに行く回数や手間が省けるといったようなスボラな動機も、実は結構大切。生ゴミを処理しようと庭でコンポストを始めたり、ペットボトル飲料はできるだけ買わない、残り物はラップを使う代わりに保存容器に入れて冷蔵庫にしまうなど、工口的な工夫をすることは、実は自分自身にもメリットが大きいことなのです。

ゴミ減らしは 芋掘り

よくゴミ減らしは芋掘りみたいなものと言われます。まず、ゴミ分別のルールを守る。それができたら、例えば、買い物袋を持参する。無駄なものを買わないよう、もらわないように努力する。芋掘りで芋がするする出てくるみたいに、少しずつ、できることをすれば、ゴミはどんどん減っていきます。

自分を義務感で縛らず、長続きするやり方を工夫すること。日々の工夫が積みもり積もって、気がつくとき大きな変化になります。肩ひじ張らずにできることをする「身の丈」の発想がここでも大切になります。

節約の実益を 感じる

家庭での節約といえば、電気、ガス、水道などの「光熱費」も欠かせない取り組みです。二酸化炭素(CO2)などの温室効果ガスの排出を抑える省エネルギーにおいて、私たちの一人ひとりの役割は大きいのです。



とりわけ物価上昇が著しい昨今、光熱費削減は、実益をもたらします。電気代から節約をスタートし、水道、ガスへと広がっていけば、家計に大きなプラスになります。風呂の残り湯をトイレに流したり、なべを火にかけるときは中火以下にしたり、様々な取り組みを行えば、一か月の光熱費を数千円減らすことも可能です。その積み重ねが温暖化抑止にもつながります。

みんなの 連携プレー

何事もそうですが、急にあれもこれもと始めても長続きしにくいのです。省エネは小さな努力の積み重ねです。「古紙

を利用したトイレトペーパーを買う」から、「省エネ型、廃棄後のリサイクルを考えた製品を買う」「自宅に太陽光発電設備を取り付ける」まで、選択肢はいくらでもあります。

クリーンエネルギー一つをとっても、初めから大規模な太陽光発電をしまさきやとか考える必要はないでしょう。ソーラーカーの模型を作りながら子どもとエネルギーの話をするだけでもいい。小さな太陽光パネルでも、数が集まれば量産効果で価格も下がります。もっと普及するでしょう。次の一歩のきっかけにもなります。サステナ活動はみんなの連携プレーなのです。



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



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

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

壁プランク

筋肉量を増やして 基礎代謝を上げよう

私たちは自分から何もしなくても常に呼吸をし、体内では心臓が動き、血液が巡っています。また骨や筋肉はいつも体を支えています。この時にも体を維持していくための最低限度のエネルギーが消費されています。この生命を維持する最低のエネルギー量を「基礎代謝量」といいます。



筋力をアップするために力を握るのは、体の軸(コア)を支えるインナーマッスルです。コアが安定すればするほど、手足を活発に使うことができ、代謝もアップします。関節の可動域も大きくなります。

人間は加齢とともに消費カロリーが少なくなりますが、筋肉量を維持すれば、基礎代謝の低下を抑え、消費カロリーの減少を遅らせることができます。筋力が強いと、ストレスによる気分低下に伴って生じる有害なタンパク質を体から追い出しやすくなるとも言われています。

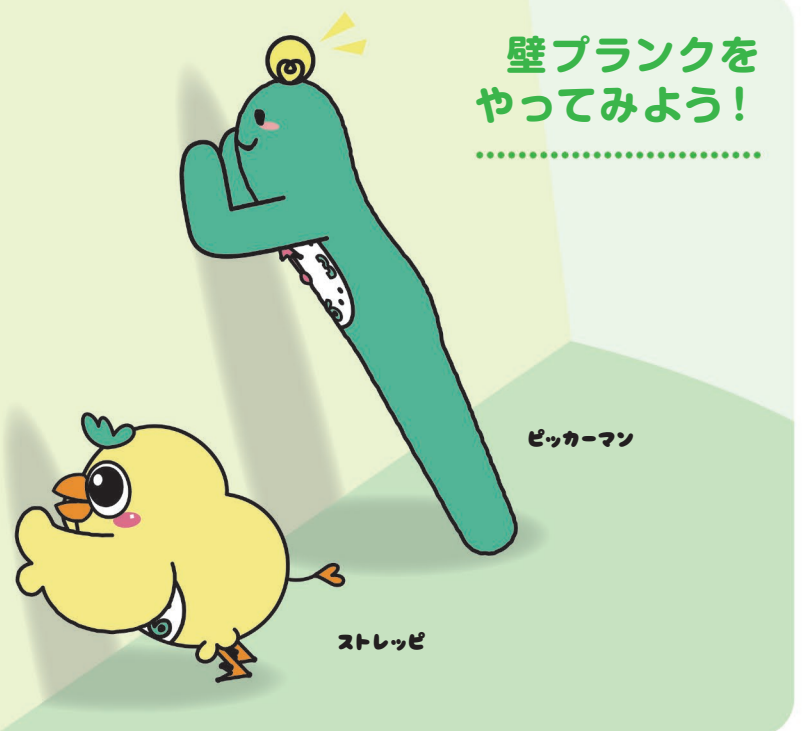
シニア層がよく道路や家の中などで転倒してしまうのは、体幹の筋肉が弱っていることと関係しています。本来、私たちは体のバランスが崩れたときに体幹でバランスを回復させます。それが間に合わない時は足を出したり手を出したりして転ばないようにしますが、このときも、やはり体幹の力が必要です。

体幹を強化するには、腹筋や背筋のトレーニングをするのも結構ですが、ふだんから意識して使うことも重要です。歩くときも、座っているときも、体の内側の筋肉を働かせて、姿勢をすっと立たせるのです。

強い体幹は、関節痛や捻挫などのトラブルを防止するのに役立つかもしれません。いわゆる「ロコモ」にならないためにも、いつも体幹を意識して強化することが大切です。

「壁プランク」では、体幹(胴体部分)をしっかりりと内側で支えながら、体を左右にねじることで、インナーマッスルを鍛え、脂肪を内側から燃やしていきます。

壁プランクをやってみよう!



1 壁際に立ちます。

2 体を壁側に向けて、両手のひじから上を壁につけます。姿勢をまっすぐ伸ばします。

3 お腹を引き上げ、20秒キープ。休憩せずにすくにもう1回行います。

(秒数や回数はご自身に合わせて行ってください)

Point

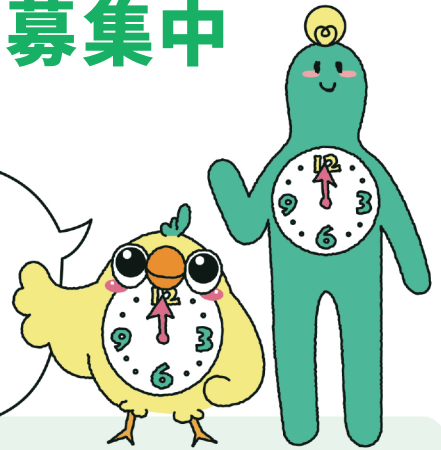
お腹が前に出たり、腰が反ったり、ひざが曲がったりしないように、体を一直線に保ちます。



LINE

お友だち募集中

ECOからの最新情報をいち早くお届けします



step.1



登録はこちらから

step.2



「追加」をタップ

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!



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

私たちが創造する未来

私たちには人類と地球を愛し皆が幸せであることを願う弘益の心があります。

私たちが自己価値に気づけば人類は大きな集団意識になり生存から繁栄に、そして無限創造の状態へと進めます。

そのとき私たちは本性を取り戻し生まれつき備わっている能力を完全に発揮できると信じています。

私たちの実体は共生であり愛です。それが私たちの創造していく未来です。あなたも一緒にしてくれますか?



一指 李承憲