Earth Citizens Organization
earthcitizen.jp
月刊 Earth Citizens 地球市民
2024 2月号 No.073
発行：一般社団法人 Earth Citizens Organization
〒517-0501三重県志摩市阿児町鵜方3189-1

豊かな地球を守る！

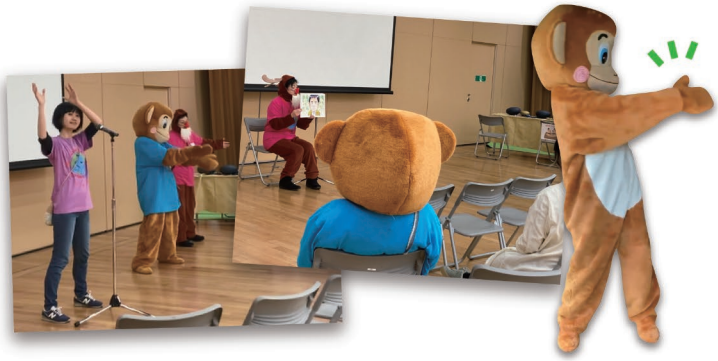
おさるのもんちゃんの地球市民活動

今回は、地球市民のひとりとして様々な活動をしている人気者、おさるのもんちゃんをご紹介します。

もんちゃんは、2年前にECOのYouTubeライブ配信にゲスト出演した際に、「地球市民として、地球の仲間として、豊かな地球をみんなと一緒に守って、お互いの命を大切にしていきたい」と話してくれました。

最近は、地域で定期的に開かれている地球クラスに積極的に参加して、他の地球市民の方たちと共に地球環境について勉強をしています。そして、もんちゃんは学んだことを生かして、地球市民の仲間を増やしたいと、より多くの方がECOの活動に賛同し、参加するよう働きかけています。

また、普段からもんちゃんは、地球市民1分運動や地球気功に取り組んでおり、地域で開催されるイベントでは、その場を盛り上げる欠かせない存在となっています。もんちゃんを見かけたときは、ぜひ一緒に楽しんでください。



ベンジャミンレポート

by 日本ベンジャミン人間性美才学校

ベンジャミン学校公式インスタグラムのライブ配信に、高校にも通いながら、オルタナティブスクールであるベンジャミン学校で挑戦しながら成長している在校生がゲストとして登場！地球を良くしていきたいという想いから取り組んでいる「地球経営」をテーマにしたショートムービーを作るプロジェクトについて語りました。

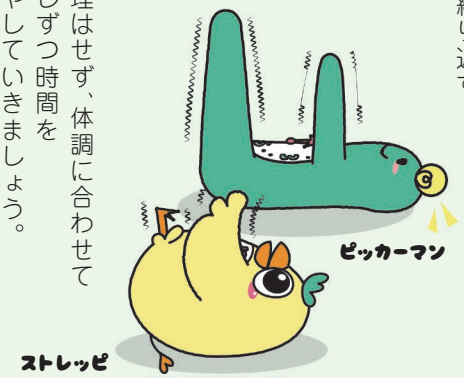
▲アーカイブを視聴できます

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

今月のおすすめ
毛管運動

1. 横になって腕と足を上げる。ひじとひざを伸ばした状態で手足を振る。
2. 1分間続け、少し休んでまた再開する。5回ほど繰り返す。

Point
無理はせず、体調に合わせて少しずつ時間を増やしていきましょう。



玄米ホットパック

作・はは

能登半島地震 支援募金にご協力お願いします

募集期限
2024年2月29日

令和6年能登半島地震で被災された皆さまならびにご家族の皆さまに心よりお見舞い申し上げます。ECOでは、能登半島地震で被災された方々を支援するため募金を行っています。皆さまからのあたたかいご支援を、心よりお願い申し上げます。

三菱UFJ銀行
上飯田支店(店番217)
普通 0084061
イッパンシャダンホウジン
アースシチズンズオーガニゼーション

ゆうちょ銀行
店番218 名古屋山田郵便局
口座番号 7732083
イッパンシャダンホウジン
アースシチズンズオーガニゼーション

※振込名義人を
「名前　ボキン」としてください
例「〇〇〇〇　ボキン」

皆さまからの募金は、日本赤十字を通じて寄付させていただきます

詳しくはこちら▼

地球と暮らしに役立つ豆知識をシェアします

ECO ライフスタイル

冬におすすめ薬膳 黒豆ごはん

薬膳では、冬の養生として「腎を補う」食材を取り入れます。腎を補う食材の特徴は「黒色」をしています。例えば、黒豆、黒きくらげ、ひじき、黒米などがあります。半日浸水しておいた黒豆を、いつものお米と一緒に炊くだけで、美味しい黒豆ごはんのできあがり！毎日の食卓に薬膳をプラスしてみてはいかがでしょうか。

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。

三重県 志摩市　カレー屋 マーレ

マーレはラテン語で「海」
余計なものは加えず材料はとてもシンプル。種類により数種のスパイスを加減した仕上がりで、小さいお子様からご高齢の方まで安心して召し上がっていただけます。一度食べたらまた食べたい！そんなカレーを提供していきます。毎日食べたくなるカレーをご賞味くださいませ。

三重県志摩市阿児町鵜方2579-3
090-8369-2413
www.instagram.com/shimamare

地球市民特典
その日のサイドメニュー プレゼント

地球経営に参加する

地球経営は、地球を中心価値とし
共生を目標にすべての人が参加して
地球を管理・ケアすることです。
そのため、特定の人物や国、システムが
できることではありません。

地球に住むすべての人が責任を持って
一緒に取り組んでいくことなのです。

価値判断の中心に地球を置き、
自分の人生を管理する人であれば、
どこにいてもどんな仕事をしていても
地球経営に参加しているのです。

一指 李承憲