



月刊 Earth Citizens 地球市民

2024
4月号
No.076

発行：一般社団法人 Earth Citizens Organization
〒517-0501 三重県志摩市阿児町橋方3189-1



また、地元の社会福祉協議会から健康増進のために依頼された体操指導も非常に好評で他の地区からも依頼が入るようになりました。現在では、14か所の施設に加えて、2か所の公園でも地域住民の方に

かつて大郷さんが看護師として勤めていた高齢者施設で、レクリエーションの時間に行ったブレイン体操が人気で、同系列の他の施設でも行うようになったそうです。



今回は高齢者施設で活躍する地球市民・大郷美紀さんの活動をご紹介します。

高齢者施設で健康と笑顔を届ける

向けてブレイン体操の指導を行っています。



大郷美紀さん

認知症予防や骨粗鬆症、幸せホルモンなど役立つ話題を交えながら腸運動や全身たたき、首や肩まわしなどのブレイン体操を行っており、脳トレにもなる指体操に挑戦すると「むずかしい」と言いつつ笑いも起き楽しんで取り組んでいます。

活気に溢れた声や音が施設に響いてにぎわっていて、これを聞きつけた人がさらに集まってきます。初めは見物しているだけの人も、気付けば一緒に参加し、笑顔になり、明るく朗らかな雰囲気の中で体操を楽しんでいるそうです。

「楽しかった」「また来てください」という参加者の声に応える大郷さんの志と情熱が、さらに多くの方を笑顔にしていきたいと思います。

ベンジャミン レポート

by 日本ベンジャミン人権性英子学校

3月23日、大阪府枚方市の枚方学習館でワークショップが開催されました。関西に住む生徒が中心となって、能登半島地震の被災地支援を行って



ストレッチ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 足拍手

- 1 足を開いて座る。体の後ろに手をつけて、背すじを伸ばし、首と肩の力は抜く。
- 2 ひざを曲げ、足の裏を合わせて叩き、足を伸ばす。30回繰り返す。



ピッカーマン

ストレッチ



能登半島地震支援募金 報告

あたたかいご支援、ご協力をいただき、**252,359円**集まりました。
皆様からの募金は、日本赤十字を通じて寄付させていただきます。

地球と暮らしに役立つ
豆知識をシェアします

ECO 賛助会員の船生さんから「笑顔を
届ける 万能ポチ袋」の作り方を教えてい
ただきました。折り紙を買いに行かなく
ても、自宅にあるチラシや包装紙などの
資源を有効活用すれば環境保護の貢献
につながります。また
手作りならではの温
かみや思いやりが受
け取った人に伝わり
ます。ぜひ、作って
みてください。

ECO ライフ
スタイル

笑顔を届ける
.....
万能
.....
ポチ袋

作ってみよう!

後ろに巻きつける
ように折る

完成!

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。

京都市 伏見区 二宮

落ち着いた空間で、
お食事とお酒をお楽しみください。

京都市伏見区桃山南大島町67-65
075-644-5005

地球市民特典
手作り
アイスクリーム
サービス

咲く花はどれも美しい

自分の中に明るく美しい生命があることを
感じ取って気づいた人は
他の生命体も同じように
そうであることに気づきます。

そのとき、私たちは
「咲く花はどれも美しい」と言えます。

同じだけれども異なって
違うけれども同じ世界
それが咲く花はどれも美しい世界です。

一指 李承憲