



月刊 Earth Citizens 地球市民

2024
6月号
No. 078

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



希望を与える70代の スーパーエイジャー

上田代恵子さんは、70代になった今でもフルタイムで訪問看護の看護師として働いておられます。50代、60代の看護師たちからは、「上田代さんを見てみると、自分もまだまだ働けるんだと思える」と希望の存在となっています。

また、休日には公園や高齢者施設、デイサービス施設でプレイン体操の指導や地球気功を一緒にされています。朝の日課はつま先たたきをしながら1日のスケジュールを立て、夜寝る前にはプランク5分、腹筋50回、腕立て伏せ30回。「みんなの見本になれるような人になりたい」とおっしゃっています。



参加した人からは、「自分の体をチエックできていい」「気持ちが悪くなった」「便秘が改善された」



上田代 恵子さん

「失禁対策にとてもいい」といった声が寄せられています。

上田代さんは、「今まで働いてきた病院や施設へ何か恩返しをしたい、役に立ちたい」という気持ちから活動を始めたそうです。そうした場所が与えられ、貢献できることに嬉しさでいっぱいだそうです。毎日、楽しくあちこちに出向いて活動されています。最近では、一緒に活動する80代の仲間もでき、さらに活気に満ちて活動の幅を広げています。



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

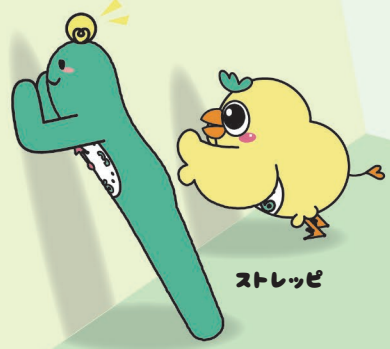
5月3～5日、三重県志摩市で日本の生徒と韓国の生徒が集まり、日韓合同中央ワークショップが開催されました。カクレミノ山では、風に揺れる木々の音や海の波の音を聞きながら瞑想し、ハッピーロードを素足で歩き、自然や地球をより深く感じられる体験ができました。また、浜辺ではベンジャミンオリピックが行われ、たこ焼きやチヂミを作るなどの両国の料理を通じた文化交流や、伝統衣装を着せ合う活動も行われました。



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 壁プランク

- 壁際に立ちます。
- 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。



- お腹を引き上げ、20秒キープ。休憩せずにもう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)

ピッカーマン



6月15日は「地球市民の日」

6月15日は「地球市民の日」です。この日にちなみ、毎月15日を「地球の日」と定め、YouTubeの「Earth Citizens TV」チャンネルでは「地球」をテーマにしたGetBrightチャンネルライブ配信を行っています。

地球を想う特別な1日

6月15日には、昼と夜にライブ配信を予定しています。昼の部は12:00～13:00に地球瞑想と地球気功の映像を繰り返し配信します。夜の部は20:00～GetBrightチャレンジがスタートし、その後、1時間わたって昼と同様に地球瞑想と地球気功の映像を繰り返し配信します。1時間の間で、都合の良い時間にぜひご参加ください。かけがえのない地球を想いながら、一緒に瞑想する時間を過ごしませんか？

昼の部 12:00～ LIVE

・地球瞑想や地球気功

6/15(土) 地球市民の日

夜の部 20:00～ LIVE

・GetBrightチャレンジ
・地球瞑想や地球気功

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

梅雨の季節に
おすすめのツボ

復溜 ふくろゆう

内くるぶしの中央から指二本分上がったところに位置します。体内の水分バランスを調整し、体のたるさや疲労感、冷え、むくみに効果があります。

足三里 あしさんり

膝のお皿の外側下にあるくぼみから指四本分下がったところに位置します。胃腸の調子を整え、体のたるさやむくみを和らげます。

地球愛・人類愛

地球は、私たちの追求するあらゆる価値の土台であり私たちの生命そのものです。私たちの追求する、どんな価値や真理も地球がなければ成立しえません。

だからこそ、地球だけが人類の意識をひとつにまとめる中心的価値となりうるのです。

私たちはこれまで地球から多くのものを受け取ってきました。

今は人間が病みつつある地球を助け、愛すべきときです。地球を中心に人類がひとつとなる時がやってきたのです。

一指 李承憲