



# 月刊 Earth Citizens 地球市民

2024  
7月号  
No.079

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



## 市役所保健師の傍ら 広げる地球市民活動

今回は、職場や公園で市民と交流されている岡田住江さんをご紹介します。

茨城県内の市役所で保健師として勤務する岡田さんは、市民の健康を支援する取り組みをしています。職場で仲間の仕事疲れや不調の話を聞いてほっとけない気持ちになったことがきっかけで、仲間と一緒にブレイン体操を始めました。この活動が次第に広まり、今では市役所のテラススペースを活用した取り組みとして市に申請し、職員だけでなく市民も参加するようになりました。市長と一緒に参加されることもあり、役場と市民が交流できる場となっています。



岡田 住江さん

参加者から「うちにも来てほしい」との声が上がり、総会や研修会、高齢者サロン、福祉施設などでもブレイン体操の指導を行うようになりました。

さらに、休日には定期的に公園で30〜80代の方々と一緒にブレイン体操を行っており、多くの市民に親しまれ、この1年で延べ1000人以上が参加しています。

このように市民に人気の岡田さんは、市民との交流を通じて、地球市民として世界の人人々と交流したいと考えています。海外の公園でも活動を実施し、人種や言葉を超えた交流を目指しています。

岡田さんの取り組みは、市民の健康を支えるだけでなく、市民同士の交流を深め、地域社会をより活気づけるものとなっています。



## ベンジャミン レポート

by 日本ベンジャミン人種性英才学校



2024年6月11日、東京都渋谷区で行われたフリースクール合同説明会において、日本ベンジャミン英才学校がブースを出展しました。卒業生と担任講師たちが参加し、来場した小学生や中学生、高校生と交流を深め、新しい学びの選択肢としてのオルタナティブスクールを紹介しました。卒業生の岩崎ジョシユア君がステージで自身の成長ストーリーを発表し、「ベンジャミン HSP12段」を披露し会場を大いに盛り上げました。



## 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

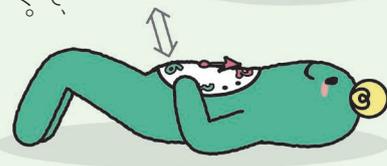
### 今月のおすすめ 腸運動

① 親指と親指、人差し指と人差し指をつけ、親指がおへそにくるようにおなかの上にあてる。おなかを膨らませるとき、下腹に圧力を感ずるまで押し出す。へこませるときは、おなかの背中につくイメージでへこませる。

③ 最初は50回くらいから始めて、回数をだんだん増やしていく。



ストレッチ



ピッカーマン

### 七夕さま。～夏の星空を眺めてみよう～

作：みかづき



「土用」とは、立春、立夏、立秋、立冬の前の18日間のことを指します。今年の夏の土用は、7月19日から立秋の前日である8月6日までです。この時期は一年で最も暑く、暑さによる身体の疲れが溜まる頃です。そのため、体力を補うことが非常に重要です。

丑の日に「う」のつくものを食べると夏バテしないと言われていますが、「う」のつく食材には夏バテ予防になるものが多く含まれています。

地球と暮らしに役立つ  
豆知識をシェアします



夏バテ予防に  
「う」のつくものを  
食べましょう



たとえば、うなぎ（夏の栄養補給）、瓜（暑気あたり予防）、梅（暑気あたりや解毒、胃腸の働き調整）、うどん（食欲がないときでも食べ



られる消化の良いもの）などが挙げられます。

ぜひ、体調に合わせて「う」のつく食材を取り入れてみてください。

### 全国で開催中！

### 公園で健康のために一緒に運動



全国あちこちの公園や公民館、高齢者施設などで健康のために地球市民さんたちが集まって地球市民1分運動や体操をしています。現在、全国で1,300か所以上で実施され参加者も8,000人を超えています。

### みなさんも、一緒にしませんか？

全国の開催場所は、公式サイトに掲載しています。お近くの開催場所をチェックしてみてください。



### 自然の愛を伝えよう



私たちは自然です。  
私たちは自然から来て、自然に還ります。  
目に見える私たちは、生まれて死にますが大きく見ると、私たちは常に存在しています。  
自然の前では、私たちはあらゆる違いを超えて、ひとつです。  
そのとき、共生できます。  
あなたが気づいた自然の愛を伝えましょう。  
愛は宇宙のエネルギーです。  
天と地とすべての生命の愛。  
これを感じる人が地球市民です。

一指 李承憲