



月刊 Earth Citizens 地球市民

2024
8月号
No.080

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



大人にも子どもにも 公園や老人会で人気

今回は、福岡県に住む中尾菜美子さんの地球市民活動をご紹介します。



中尾 菜美子さん

参加者からは、「肩こりが解消された」「丹田たたきや腸運動の後、お通じが良くなった」といった声が寄せられています。

また、月に1回老人会の集まりにも参加し、そこでもブレイン体操を行っています。老人会で体操を体験した方々が毎週公園に足を運ぶようになり、熱心に取り組まれています。

地域の方々に健康になってほしいという思いから、公園での活動を始めました。現在、6か所の公園を巡りながら、公園にいる方々に声をかけて、誰でも簡単にできる体操である皿まわしや全身たたきを一緒に行っています。参加者は、最初は皿まわしの動作に苦戦しながらも、次第にできるようになり、嬉しそうに取り組んでいます。子どもたちも参加しており、大人と一緒に楽しく体操に励んでいます。

活動当初は同じ種類の体操を繰り返していましたが、参加者が増えるにつれて、参加者のニーズに合わせて体操の内容を工夫するようになりました。家でも続けられるように考慮した体操も取り入れています。



これまでに中尾さんは、4歳から70歳まで44人の方々と公園で一緒にブレイン体操を行っています。次の目標100人を目指して、さらに活動を広げていきます。

ベンジャミン レポート

by 日本ベンジャミン人間性英才学校

2024年7月24〜25日、日本ベンジャミン人間性英才学校の生徒と卒業生が韓国で開催された日韓ワークショップに参加しました。初めて海外へ行く生徒もあり、新しいことに挑戦する自分に誇りを感じ、自信を深めたそうです。チームビルディングやグループワークでは言葉の壁に直面する場面もありましたが、チームのメンバーが助けましたが、チームのメンバーが助けてくれた経験が、次回は自分が助ける力となったとのこと。また、その後行われた「地球市民スピーチ大会」には2名の卒業生が出場し、自分が取り組んだ地球市民活動やその成長についてスピーチを行いました。その結果、最優秀賞と優秀賞を受賞する快挙を成し遂げました。

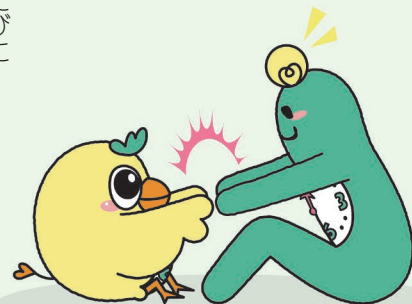


ストレッチとピッカーマンと一緒に♪ ①時間に①分間運動しよう 地球市民1分運動

今月のおすすめ
**腹筋して
手をたたく**

- 2人で向かい合い、ひざを曲げて座る腹筋する
- お互いの足を挟んで

- 起き上がるたびに相手と手を叩きあう



ストレッチ

ピッカーマン

海遊び

作：おま



海だー！



いもちゃん！



いもちゃん！



太陽の光に
当たって
キラキラ♪

波打ち際は、お店の方に行くときは、マイクログラスチックのゴミが見えるな

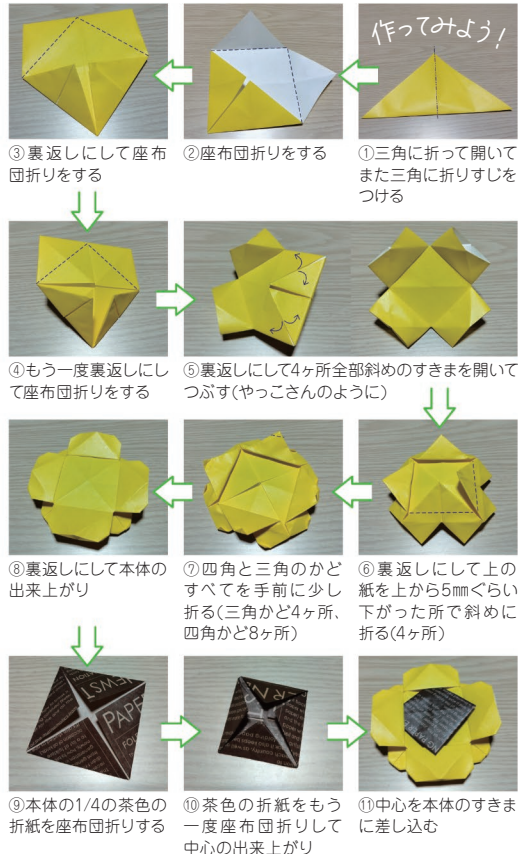
少し拾ってもいぢかなうも

うずうず

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

明るい笑顔になる
向日葵コースター



- ① 三角に折って開いて、また三角に折りすじをつける
- ② 座布団折りをする
- ③ 裏返しにして座布団折りをする
- ④ もう一度裏返しにして座布団折りをする
- ⑤ 裏返しにして4ヶ所全部斜めのすきまを開いてつぶす(やっこさんのように)
- ⑥ 裏返しにして上の紙を上から5mmぐらい下がった所で斜めに折る(4ヶ所)
- ⑦ 四角と三角のかどすべてを手前に少し折る(三角かど4ヶ所、四角かど8ヶ所)
- ⑧ 裏返しにして本体の出来上がり
- ⑨ 本体の1/4の茶色の折紙を座布団折りする
- ⑩ 茶色の折紙をもう一度座布団折りして中心の出来上がり
- ⑪ 中心を本体のすきまに差し込む

完成♪
暑い夏のおもてなしとしてぜひお試しください

地球のための豆知識をご紹介します。
今回は、「ECO賛助会員の船生さんに折り紙で作れる「明るい笑顔になる向日葵コースター」を教えてくださいました。

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。<ECOサイトのログイン画面>のご提示でECO賛助会員特典を受けることができます。

三重県 志摩市 Cafeカクレミノ




7月にオープンしたばかりです。美味しいコーヒー、デザート、パワーストーンプレスレットも作れる新しいスタイルのカフェです。

📍 三重県志摩市浜島町迫子2600-6
☎ 0599-77-4196



ECO賛助会員特典
コーヒー、カフェラテ、カクレミノ茶、レモネード、手作りケーキ、夏野菜カレー等
20円引き
(一部例外があります)

ミラクルブレイン



体力が脳力をつくります。
筋肉が燃えて復活したぶんだけ
脳力も燃え上がります。

自分が願う姿を想像しながら筋力鍛錬し
毎日、新しい思い出をつくっていきましょう。

意識の変化が
現実の変化となって現れます。

一指 李承憲