



月刊 Earth Citizens 地球市民

2024
9月号
No.081

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

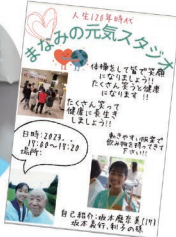


地球市民活動を広げよう 未来をつくる高校生たちの挑戦

今回は、地球市民として活躍する高校生を2人紹介します。



1人目は、
坂本 磨奈美
さんです。彼
女は日本ベ
ンジャミン



人間性英才学校に在学中、「家族や近所の人、学校の友達に元気になってもらいたい」という思いから、『まなみの元気スタンプ』というプロジェクトを始めました。最初は声をかけることに不安を感じていましたが、友達の応援に支えられ、勇気を出して行動を開始。次第にプロジェクトに参加する仲間が増え、参加者たちの笑顔も増え、楽しく取り組んでいます。部活の仲間やクラスメイトと一緒に取り組むと呼びかけ、さらに活動が広がるように日々努力しています。



2人目は、
飯野 かすみ
さんです。彼
女も同じく
日本ベンジャ

ミン人間性英才学校に在学中、仲間と共にクリーンアップ活動を続けてきました。最初は「大きな活動なんてできない」と思っていたようですが、小さな活動を続けることで自信がつき、地球のために行動しているという意識が高まり、地球市民であることを実感するようになりました。そして、多くの人に地球市民について知ってもらいたいとの思いから、シヨートムービーを作成したり、クリーンアップ活動の様子をライブ配信したりして、共にアクションを起こす仲間を増やしていています。



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

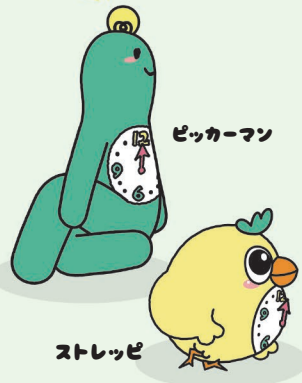
2024年8月23日から25日にかけて、日本ベンジャミン人間性英才学校でオープンスクールが開催されました。在校生に加え、体験参加した高校生たちは、脳教育BOS授業や腕立て伏せや懸垂などの体力鍛錬、農業体験を行いました。参加者からは、「風や土、水の匂いなど、自然を感じることで、きたー自分の可能性を感じることで、きたー」人前でスピーチするのは自信がなかったけれど、前よりうまくできて成長を感じることができた」などの声が寄せられました。



ストレップ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 背骨をねじる

- 1 右足を曲げ、おしりの近くにつける。左足は右ひざの外側に立てる。
- 2 右腕で左ひざの外側を押しながら足首をつかむ。



- 3 背骨を伸ばし、息を吸いながら上体を左にねじる。首も一緒にねじりながら、後ろを見る。
- 4 反対側も同様に行う。左右交互に3回繰り返す。



地球市民青少年サミットを開催します



未来を担う青少年たちが、地球を感じて、地球のために、私たちが何ができるかを一緒に考えて提案する、地球市民青少年サミットを開催します。



詳細は公式ホームページへ

賛助会員募集中!

🎁 特典として、特別映像をご覧ください 🎁



ご視聴方法

登録いただいたメールアドレス宛てに特典ページのアクセス方法が送られます

弊協会の賛助会員になつていただくと、特典として、代表理事による特別映像をご視聴いただけます。ぜひこの機会に賛助会員にご登録いただき、特別映像を通じて、地球市民としての意識を深め、共により良い未来を創り上げていきましょう。

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

秋の薬膳

9月は秋が深まり、冬の準備を始める季節。薬膳では、冬に備えて体の内側から乾燥対策を行います。梨や柿、白きくらげ、松の実など、肺を潤す食材を摂ることが大切です。一方で、乾燥を促す辛味の強い食材、例えば唐辛子や花椒、山椒、生姜などは避けるようにしましょう。

この機会に、季節の変化や自然の恵み、地球からの恵みを感じながら、食事を見直してみたいか、でしょうか。



環境のあるじになろう

何かうまくいかないことがあるとがっかりするでしょう。

でも、そんなとき自分の脳の情報を変えてポジティブな情報を入力しましょう。



どんな状況であっても自分がどんな情報を選択するかによって環境の主にも、環境の奴隷にもなります。

一指 李承憲