



月刊 Earth Citizens 地球市民

2024 10月号 No.082

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



学童の子どもたちに地球の大切さを伝える

小学校の学童で地球市民として活躍されている中原亜子さんを紹介します。

奈良県在住の中原さんは、地元で「ハッピーブレインクラブほしのわ」として仲間たちと活動しています。地域の人々にもっと健康で幸せになってもらいたいという思いから、地元の公園でブレイン体操を紹介する活動を行っています。

7月・8月、小学校の夏休み期間中には、3つの小学校の学童を訪れ、子どもたちと一緒にブレイン体操や地球気功を行ったそうです。特に、全員で輪になって手をつなぎ、「ピザ



腹筋」を心を合わせて行った際は、終了後にみんな達成感を味わったそうです。

子どもたちからは、「楽しかった」「また来てほしい」「風船リレーが楽しかった」とてもりラックスできて良かったです」などの声が寄せられました。

さらに、子どもたちに地球の現状を知ってもらうため、地球の今について話した後、地球気功を行いました。子どもたちは真剣に話を聞いた後、「地球を落とさないように大切に扱いながら」地球気功を行い、「地球のことを知れてよかった」「クリーンアップしようと思った」と話す子どももいました。

中原さんは、子どもたちが地球を大切にできる大人に成長してほしいと願い、冬休みにも学童を訪問する計画を立てています。



中原 亜子さん

地球市民青少年サミットを開催します

2024年10月25日(金)~27日(日)



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

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

秋バテの季節に おすすめのツボ



身柱（しんちゆう）
自律神経を調節します。温めるとよい。



湧泉（ゆうせん）
足の裏にあるツボで、エネルギーが泉のように湧きだすと言われています。

夏の暑さで体力が消耗した状態に、秋の乾燥や冷えが加わることで、自律神経のバランスが乱れてしまいます。今回は、そんな「秋バテ」におすすめのツボをご紹介します。

秋のイベントを楽しもう!

作:みかづき



賛助会員募集中!

🎁 特典として、特別映像をご覧ください 🎁



9月賛助会員の方へ配信いたしました

※もし、届いていないなどありましたら ECO事務局へお問い合わせください

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。

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9月1日、大阪市鶴見区で開催された「フリースクール合同説明会(野外開催)」に、日本ベンジャミン英才学校も参加しました! 青空の下、担任講師たちと一緒に、参加した子どもたちや保護者の皆さんで、ベンジャミン学校で行っているレクリエーションを体験しました。他のオルタナティブスクールやフリースクールの皆さんとも交流し、現代の教育について皆さんの話し合いもできました。

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
スクワット

① 足は肩幅に開き、腕を肩の高さで前に伸ばす。

② 息を吸いながらゆっくりにひざを曲げ、吐きながら元に戻る。10回繰り返す。



ストレッチ



ピッカーマン

ターンオン ブレインフォン

スマートフォンや人工知能は人間がつくりだしたものですが私たちには生まれたときから脳の中にブレインフォンがあります。



でも、使っていないのでブレインフォンがオフになっています。

ブレインフォンがオンになると創造力、集中力、洞察力、自然治癒力が目覚め自分で解決できる能力が無限に増えます。

ブレインフォンをオンにしてミラクルブレイン、ミラクルボディになりましょう。

一指 李承憲