



月刊 Earth Citizens 地球市民

2024
11月号
No.083

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



地域の方の心と体を 整える地球市民さん



吉村 直美さん

ハッピーブレインクラブ
まほろばで活動する地球市民
の吉村直美さんは、高齢者施設
や市内のサークルで、健康促進
を目的に「ブレイン体操」を
行っています。この取り組み
を通して、地域住民の方々に
心身をリフレッシュし、呼吸
を整えリラックスできるひと
ときを提供しています。

また、職場では感情が揺れや
すい時期にある中高生を対象
に、ブレイン体操を実施してい
ます。体力や筋力をつけること
で、感情のコントロールにつな
げる効果が期待されています。

体験した中高生たちからは、
「呼吸が楽になった」「胸をたた
くと落ち着くことがわかった」
といった感想が寄せられてい
ます。さらに、職場のスタッフ
も一緒に参加し、「落ち着ける」

「リラックスできる」といった
声が上がっており、多くの方が
効果を体感しています。

今後は、活動の幅をさらに
広げ、施設スタッフ向けの研修
としてブレイン体操を取り
入れるほか、またお母さん向け
にもブレイン体操を通じて、
子育てのストレスや不安の解
消に貢献したいと意気込みを
見せています。



ベンジャミン レポート

by 日本ベンジャミン人権性英才学校



2024年10月25日〜27日、
一般社団法人ECO主催で
「地球市民青少年サミット」が
共生の地球をつくろう」が
開催されました。会場には
小学生から中高生、青年まで
多様な世代が集い、地球の共生の未来を築く
ために私たちに何ができるのかについて、
スピーチやディカッションが行われました。
ベンジャミン学校からも在校生の竹村祥嘉
さんと卒業生の飯野かすみさんが参加し、
スピーチを披露しました。竹村さんは「光明
賞」を、飯野さんは「優秀賞」を受賞しました。
スピーチの様子はYouTubeを
通してライブ配信され、世界中の視聴者
に向けて届けられました。
未来の地球に対する意識を高め、共生
の理念を次世代へと引き継ぐ重要な
機会となりました。



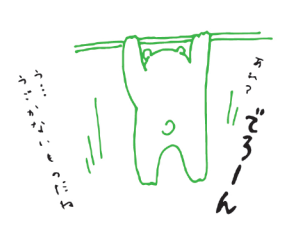
ECO賛助会費決済システムが新しくなりました

この度、ECOの賛助会費の決済システムがより便利で
スムーズにご利用いただけるように新しくなりました。
新システムでは、初回決済後は毎年自動的に更新される
ため、更新手続きの手間なく引き続きご支援いただけます。
皆様のご支援が、地球市民の活動をさらに
充実させる原動力となります。ぜひ、公式
サイトをご覧ください、新しい決済システムを
ご利用ください。




懸垂

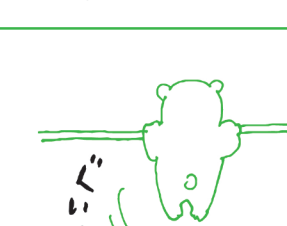
作・はは




ある日、自覚した



明朗な努力をはじめた



明朗な努力を続けていたある日...



うおおおお やったー！
うわああ おめでどう！
とてとて...

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

包装紙で作ろう！ 地球を守る エコボックス

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から包装紙を活用した「地球を守るエコボックス」の作り方を教えていただきました。アップサイクルとして作ってみてください。

- 1 長方形の包装紙をおもてを内側にして半分に折る
- 2 上の1枚を②の折りすじまで折る。反対側も同じ位置で折る
- 3 上の1枚を半分に折って中央部分にしるしをつけ、下からそのしるしまで折って折りすじをつける
- 4 全部開いて四隅の角を折り、四隅の縦に折りすじをつける
- 5 裏返して、下から2本目の折りすじで上に折る
- 6 下の角を三角に折る
- 7 折った所を上から半分に折る
- 8 上から2本目の線の下に折る
- 9 上の角を三角に折る
- 10 折った所を下から半分に折る
- 11 裏返して、内側を開いて立体的に形を整える
- 12 箱が完全
- 13 持ち手を別の紙で用意し、箱の左右に引っかけて両面テープで止める

できあがり！

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

4 無理をせず、自分のペースで行いましょう

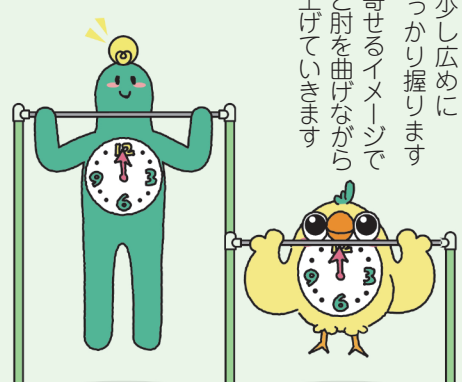
3 動作を繰り返します

今月のおすすめ

懸垂

1 肩幅より少し広めにバーをしっかりと握ります

2 肩甲骨を寄せるイメージでゆつくりと肘を曲げながら体を引き上げていきます



光明

一指 李承憲

光明とは中立の状態。
あるのでもなく、ないのでもない状態です。
すべてのチャクラにライトがついて充電できていることを光明と言います。
本当に大事なのは自分が変わらないといけないということ。
それを伝えるのが脳教育です。