



# 月刊 Earth Citizens 地球市民

2024  
12月号  
No.084

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



## 朝の公園から 始まる健康の輪

愛知県豊田市で地球市民活動を実践している吉田さんの活動ニュースをご紹介します。

自宅近くの公園で週3回、朝6:50から30分間、ブレイン体操や地球市民1分運動を実施している吉田さん。参加者の年代は幅広く、ラジオ体操に来ている方や公園を散歩中の方が興味を持ち、仲間が増えつつあります。昨秋に始めた活動はこの10月で1周年を迎えました。参加者の皆さんが、吉田さんの1周年を祝う場を設けてくださり、その温かさがさらに活動の励みになっています。



また、娘さんが小学校に在学していた頃から、読み聞かせ



よしだ ひろか  
吉田 洋香さん

ボランティアを続けています。本を通じて子どもたちと心を通わせる中で、ワンポイント瞑想も取り入れ、子どもたちが落ち着いて自分自身と向き合う時間を提供しています。



さらに、毎月15日の「地球の日」には、地域の方々とともにクリーンアップ活動を行っています。ゴミを拾いながら「地球を大切にする気持ち」を育み、地域に明るい影響を広げています。

吉田さんは、地球市民活動を通じて地域の皆さんとつながり、一緒に健康で地球と共生する暮らしを築いていかれています。これからのさらなる活動にも期待しています！

## 地球市民青少年サミット ～共生の地球をつくろう～

多くの方々のご支援のもと、無事に終了いたしました  
心より御礼申し上げます

本サミットには、日本、韓国、ドイツの青少年が集い、「地球の共生の未来を築くために私たちに何ができるか」をテーマに、スピーチやディスカッションを通じて活発な意見交換が行われました。また、アメリカからは動画によるスピーチが寄せられ、中国、ニューシーランド、ポリビアの青少年からもお祝いメッセージが届きました。これらの様子はYouTubeでライブ配信され、世界中の方々にご視聴いただくことができました。

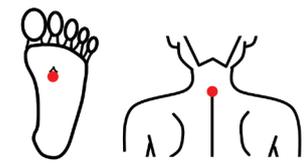
当日の様子はこちらから  
ご視聴いただけます  
ぜひご覧ください



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 寒い季節に おすすめのツボ

12月、寒さで体調を崩しやすい時期には、大椎と湧泉のツボを意識しましょう。お灸や温湿布、マッサージでケアを取り入れて、冬の冷えに負けない健やかな体を目指しましょう。



**大椎**（だいつい）：首と肩の境目にあり、体を温めて免疫力を高めます。

**湧泉**（ゆうせん）：足裏の中央に位置し、全身の血行促進や冷え対策に効果的です。

### 冬の星空 作・みひろ



## 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

ベンジャミン学校の卒業生と在校生が、毎月15日の「地球の日」にオンラインで繋がり、全国各地でクリーンアップを実施しています。関東、関西、九州と離れた場所でも、早朝にインスタライブやビデオ通話で交流しながら、それぞれの街を清掃。最初は3人で始めたこの活動も、家族や学校の友達を誘ううちに一人、また一人と仲間が増加。最後には拾ったゴミで作ったアップサイクル作品を披露し合い、環境保護と友情の輪が広がっています。

### 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。新しい決済システムでは、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活用ください。

公式サイトは  
こちらから



### 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 歩くとき、足の裏の刺激がそのまま脳に伝わるという意識込みで元氣よく歩く。

3 体の重心が「湧泉ー丹田ー胸ー脳」で一直線になるようにつなぐ。



2 足を踏み出すとき、足の指まで力を入れ、つま先は数字の11の形になるようにする。

1 まっすぐ立った姿勢から体を1度くらい前に傾け、体の重心を足の裏の湧泉におく。

### 毎日の積み重ね

いいことをしましょう。  
いいこととは  
懸垂、弘益、共生です。  
自分を生かす言葉  
周りを生かす言葉  
みんなを生かす行動をしましょう。  
行動には勇気が必要です。  
毎日、いいことを積み重ねていけば  
小さな言葉と行動がたまって  
大きな創造の風を起こすでしょう。



一指 李承憲