



月刊 Earth Citizens 地球市民

2025
2月号
No.086

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



笑顔と元気が広がる！ 地球市民による歌のレッスン

今回は、歌の教室をされている地球市民の石部 哲子さんをご紹介します。参加者は20代からシニア世代まで幅広く、レッスン会場はいつも和やかな雰囲気に包まれています。

そんな石部さんが「もっと気軽に歌を楽しんでもらいたい」という思いから、レッスンの冒頭に取り入れているのが、丹田たたきや

腸運動、全身たたき、そしてジャンセンウォーキングといったエクササイズです。「身体をしっかりとほぐしてから歌うと、声の出し方がまったく違うんですよ」と、石部さんも驚くほど効果を感じているそうです。

たとえば、丹田たたきでお腹に力が入りやすくなり、発声が安定するようになります。ジャンセンウォーキングは全身を使うリズミカルな運動で、血行促進やリラクゼーション効果が高く、より伸びやかな声を出せるようになるというです。また、全身たたきは背中や胸周りなど、声を出すために大切な部位を意識的に緩めるきっかけにもなり、参加者からは「自然と声が大きく出るようになった」と好評です。



石部 哲子さん

さらに、石部さんはこのレッスンをきっかけに、参加者同士がいきいきと笑顔で交流する姿を間近に見て、石部さん自身も嬉しく楽しく活動できているそうです。今後は一緒に活動する仲間を増やし、合唱のユニットなどを作って、さらに多くの場で歌の楽しさや地球市民活動を届けていきたいと意気込んでいます。

「年々、自分自身も元気になっていけると感じる」と語る石部さん。身体と心を活性化しながら生まれる明るい笑顔と歌声は、きっと周囲にも大きな力を与えてくれることでしょう。地球市民として、石部さんの活動はこれからも多くの人に希望や活力を届けてくれそうです。

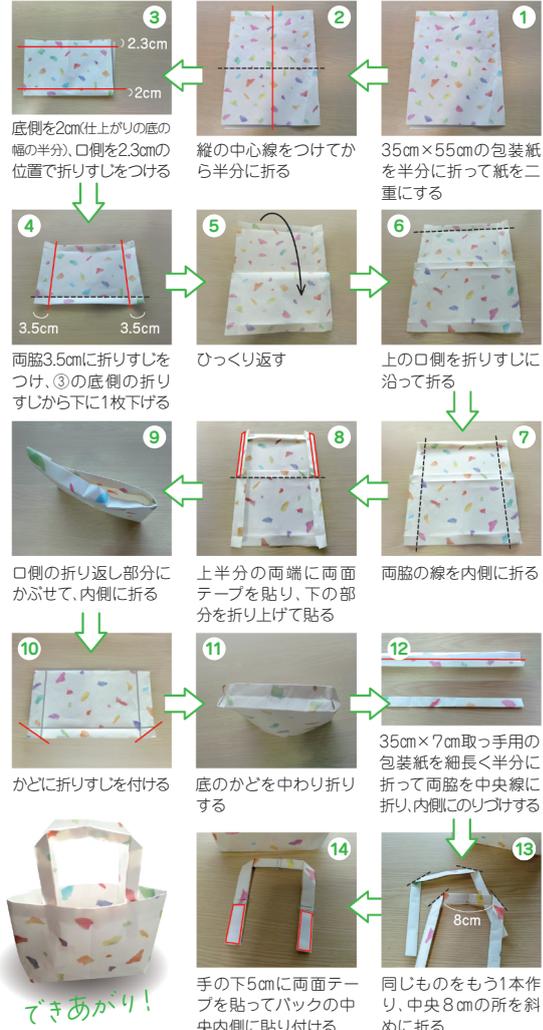
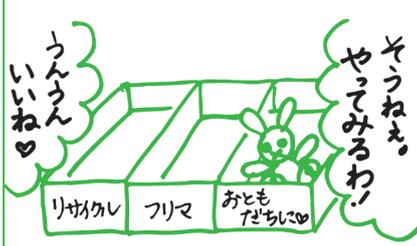
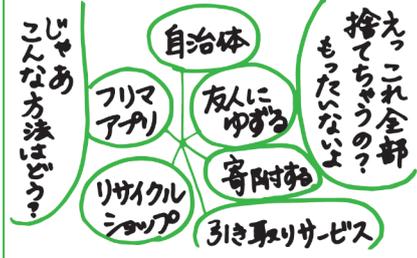
ベンジャミン レポート

by 日本ベンジャミン人間性英才学校



2025年1月、落ち葉拾いのボランティア活動を行いました。地球市民研修センターの敷地や周辺の道路、駐車場には大量の落ち葉が集まりやすく、景觀・安全面での配慮が必要です。生徒たちはほうきやゴミ袋を手し、一丸となって作業を進め、最終的に20袋もの落ち葉を回収しました。生徒たちは、地域の方の気持ちよい通行に貢献できる喜びも感じることができました。

地球にやさしくすると、やさしい地球になるね。 作:みかづき



※ ご使用の際は、重たいものや濡れたものを入れないようにご注意ください

地球と暮らしに役立つ豆知識をシェアします



包装紙で作るエコバック

今回は捨てられがちな包装紙で作るエコバックを、ECO賛助会員の船生さんに教えていただきました。リユースは資源の有効活用、ごみの削減につながります。ぜひ、エコバッグづくりを通じて普段の暮らしの中から環境への思いやりを形にしてみませんか。

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
天門瞑想

- 背すじを伸ばして座ります。
- 少し重みがあつて落としても割れない物を頭頂部に乗せます。手はひざの上に置きます。
- この姿勢を維持しながら目を閉じ、しばらく瞑想します。
- 頭に乗せていた物を下ろし、深呼吸します。

ストレッチ
ピッカーマン

世界をヒーリングする方法

エネルギーをヒーリングするには自分を褒め、表現し、愛することが大切です。ダンスと歌はこの3つを同時にできる方法です。

ダンスと歌で自分自身をヒーリングすると自分にも人にもエネルギーを送ることができます。

愛はエネルギーです。あなたの体の中には愛とエネルギーを生み出す工場があります。

自分自身をヒーリングした人たちが世界をヒーリングすることができます。

一指 李承憲