



月刊 Earth Citizens 地球市民



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



地域を笑顔でつなぐ

地球市民の活動

今回は、宝塚市で多方面にわたり活躍する地球市民・森下依津子さんをご紹介します。森下さんは高齢者施設での活動をはじめ、公園での体操指導や子育て応援のサークル、地域の集会所での取り組みなど、幅広く地域に貢献されています。



公園での体操では、肩こりや腰痛を抱える方々からの声に応え、その時々参加者に合わせてプログラムを工夫しているとのこと。参加者

からは「体が軽くなった」という喜びの声が寄せられ、笑顔があふれています。

また、活動を長年継続していることから、新しい参加者と長く通う方が一緒になって体操に取り組んでおり、長く参加している方々は、新しいメンバーが加わることで自らの成長に気づく機会も増え、参加者同士がお互いを高め合っています。

さらに、ストレスのたまりやすいお母さんたちを支援するために、新しく親子で参加できるグループを立ち上げ、好評を博しています。

森下さんの活動は、地域のあちろちろで評判がよく、多くの人々に高く評価されています。



森下 依津子さん

最近では、森下さんを手伝う後輩も増え、後輩たちに活動を引き継ぎながら、次世代の育成にも力を注いでいます。これからも、地域に根ざした多彩な活動を通して、多くの人々に笑顔と元気を届けていくことでしょう。



春の眠気には

「春眠暁を覚えず」という有名な言葉があるように、穏やかな春の気候は眠気を誘いがちです。そんなときは、中衝(ちゅうしょう)のツボを押してみてもいかがでしょうか。

中衝は、中指の人差し指側の爪の生え際から少し下にあるツボで、軽く押すことで気分をすっきりさせ、眠気をやわらげる効果が期待できます。



地球と暮らしに役立つ豆知識をシェアします



世界の平和 byりむし



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



▲ 耐久リレー

参加者からは「参加型で楽しみながらベンジャミン学校のことを知ることができた」といった声が多く寄せられ、充実したイベントとなりました。

オンラインでクッキングを楽しむ姿も見られました。

2025年2月、ベンジャミン学校の在校生と卒業生が、オンラインでハッピーパーティを開催しました。

オンライン上では、レクリエーションやクイズ、スピーチ発表やプロジェクト発表など、多彩なプログラムが展開され、さらにはオンラインでクッキングを楽しむ姿も見られました。



▲ オンラインクッキング

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分運動会

Point

ふらつく場合は手をイスや壁についても構いません。

③

30秒を目安にキープし反対側の足も同様に行う。

今月のおすすめ 股関節 ストレッチ



②

片足を大きく前に踏み出しひざを曲げて腰を落とす。

①

足をそろえてまっすぐ立ち背すじを伸ばす。

今こそ変化のとき

「変化はあなたに起こるものである」
「変化はあなたが起こすものである」
どちらが正しいと思いますか？

このどちらかを真実にできるのはあなたです。あなたに選ぶ力があります。

あなたには最高の想像力さえも超えた可能性があるのです。



今こそが変化のとき
もっとも偉大な自分になるときです。

もっともすばらしい世界を
あなたが作るときでもあります。

一指 李承憲