



月刊 Earth Citizens 地球市民

2025
4月号

No.088

発行：一般社団法人 Earth Citizens Organization

〒517-0501 三重県志摩市阿児町鶴方3189-1



earthcitizen.jp

京都伏見で広がる

地球市民の輪



今回は、京都伏見で仲間とともに地球市民活動を続ける「クリーンアップ隊長」こと北山聖子さんをご紹介します。

もとは個人でのクリーンアップ活動から始めましたが、コロナ禍が落ち着いた頃に「一緒にやりませんか？」と呼びかけたところ、多くの



仲間が集まり、毎月15日の「地球の日」に駅周辺や公園と一緒にクリーンアップ活動するようになりました。活動後には地球気功の時間も設け、心と身体をほぐしながら地球との一体感を感じるそうです。公園で行っていると、遊んでいる子どもたちが「仲間に入れて」と声をかけて一緒に参加することもあるそうです。

今年からは、仲間同士で学び合う勉強会もスタート。共通の目標である「地球をより良くする」をテーマに、環境や健康などを自由に語り合っています。実は北山さんは栄養士でもあり、食品ロスに関する講義を実施。「スーパードでは手前取りをする」「マイ箸やマイバッグを持ち歩く」など、すぐに取り入れられる工夫を提案しています。講義を受けた参加者からは、

「商品を選ぶときに奥の物ではなく手前の物を選ぶようになった」「マイ箸を常にカバンに入れるようになった」「割り箸とナイロン袋を持ち歩くようになって通勤途中の道でゴミを拾うようになった」などの声が寄せられています。



北山 聖子さん

地球市民活動は、特別なことではなく、一人ひとりの日常の延長線上にあるものです。京都伏見から始まった小さなアクションは、周囲の人たちの心を動かし、仲間の輪がますます広がっています。

私たちが暮らす地球には、多くの人が「自分事」として環境を考える姿勢が必要で、その大切さを伝え続ける北山さんは、今日も元気な声をかけながら、新たな仲間とともに行動の輪を広げています。

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



「選択すれば成し遂げられる」というベンジャミン学校での経験を活かし、最後まであきらめず挑戦を続けた結果、見事に目標を達成しました。

ベンジャミン学校の在生や卒業生の中には、高校3年生もいます。今年は受験を迎え、それぞれが最後まで努力を続け、希望する大学や専門学校に合格を果たしました。また、高校卒業認定試験に合格した卒業生もあり、夢に向かってはばたく春を迎えています。進路が定まらず、不安を抱えた時期もありましたが、「選択すれば成し遂げられる」という

太陽って…

作：ゆみ



アースラン開催のお知らせ

気候危機が深刻化する昨今、カーボンニュートラルの啓発と実践のために4月22日地球の日 (Earth Day) にちなんで4.22kmランニング (ウォーキング) をするイベントを、4月20日(日)に開催します。日本各地および世界各地で同時開催されます。全国の開催地情報は、公式サイトでご覧いただけます。



地球と暮らしに役立つ豆知識をシェアします



春のカラダに



春は自然界のエネルギーが「陰」から「陽」に移行し、体も活発に動きやすくなる季節です。この時期、中医学では「肝」の働きが重要視され、特に解毒作用が高まるデトックスの季節とされています。肝の働きを助けるために、酸味のある食材を積極的に摂りましょう。レモンや酢、梅干し、トマトは肝を刺激し、老廃物の排出を促します。また、春の山菜に含まれるほろ苦い成分も肝を活性化し、気の巡りを整え、スッキリした心身へと導きます。



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

②

今月のおすすめ
ツルのポーズ

右足に体重を移し、左足首を右ひざの高さまで上げ、バランスを維持する。つま先は床に向ける。反対側も同様に同じ時間を行う。



ストレッチ

ピッカーマン

①

足を揃えて立ち、体の前で手を合わせる

愛のはじまり



愛のはじまりは自分の体に関心をもつことからです。あなたの手を見つめてみてください。「私の手はきれいだな」「がんばってるね。お疲れさま」と愛しい気持ちで眺めてみます。見ているところにエネルギーが集まります。愛は遠くにあるではありません。自分の体に関心をもつことからはじめてみましょう。

一指 李承憲