Earth Citizens Organization
月刊 Earth Citizens 地球市民
2025 7月号 No.091
発行：一般社団法人 Earth Citizens Organization
〒517-0501三重県志摩市阿児町鵜方3189-1
earthcitizen.jp

折り紙に込める愛と地球への想い

船生 君枝さん

今回は、福島県いわき市の地球市民・船生君枝さんの取り組みをご紹介します。

船生さんは、月刊地球市民「ECOライフスタイル」のコーナーにて、地球と暮らしに役立つ豆知識として折り紙の作品や作り方を定期的に紹介してくださっています。

折り紙に取り組むきっかけは、父親の介護中に出会った一冊の本でした。その出会いが、折り紙の奥深い魅力へと導いてくれたといいます。

「一枚の紙から形が生まれ、人に喜んでもらえる。それが私自身の癒しにもなりました」と語る船生さん。完成した作品をボランティア先の施設に届けると、利用者の方々の笑顔があふれ、「その反応がとても嬉しくて、続ける原動力になっています」と話します。

作品づくりにあたっては、「愛情を込めて丁寧に作ること」を何よりも大切にしているとのこと。さらに、地球環境への配慮として、包装紙や新聞紙などの再利用できる紙を使い、暮らしに役立つ作品づくりにも取り組まれています。

「折り紙の最大の魅力は一枚の紙から無限の可能性が広がること」と語る船生さん。今後は、子どもたちと一緒にアイデアを出し合い地球にやさしく、夢と希望を届けられるような大きな作品づくりにも挑戦したいと意欲を見せています。

船生さんにとっての地球市民とは、「自分の便利さよりも地球のことを第一に考え、物を選び、大切に使える人」。日々の暮らしの中で折り紙を通してその思いを実践する姿は、多くの人に優しさと気づきを届けています。

今後も『月刊地球市民』で、船生さんによる折り紙の紹介を続けてまいります。ぜひ次回もお楽しみに！

地球と暮らしに役立つ豆知識をシェアします

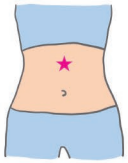
ECO ライフスタイル

夏バテにこのツボ！

暑さが続くと、身体が重だるく感じたり、食欲が落ちたりしがちですよね。そんな夏バテの症状におすすめなのが〝ツボ〟の活用です。

湧泉（ゆうせん）…「元気が湧き出る泉」と書くように、疲れがたまりやすい夏にぴったり。ここを刺激することで全身のだるさや疲れをリセットする手助けに。

中脘（ちゅうかん）…消化器の働きを整えてくれるポイントです。夏バテによる食欲不振や胃もたれに効果的とされています。



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

今月のベンジャミン授業では、卒業生の木庭まこと先輩がゲストとして来校しました。現在はブレイントレーナーの資格も取得されており、授業ではHSP12段に取り組む前の準備運動としてブレイン体操の指導も行ってくださいました。

▲ HSP12段の課程

後輩たちは体を動かすことでリラックスし、前向きな気持ちでHSP12段に取り組むことができました。

また、木庭先輩は自身の体験をもとに的確なアドバイスをくださり、後輩たちの質問にも一つひとつ丁寧に対応してくれました。学びと気づきの多い充実した時間となりました。

▲ 一歩ずつ挑戦

ストレッピ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
ジャンセンウォーキング

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。

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。

3 体の重心が「湧泉-丹田-胸-脳」で一直線になるようにつなぐ。

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気込みで元気よく歩く。

▶動画で見る

心からの愛

心から愛しましょう。
条件付きの愛や閉ざされた愛は
あなたの心を苦しくさせます。
心からの愛は
あらゆるものを愛する開かれた愛
条件のない愛です。
心が生き返ると
すべての生命が自分とつながっているのを感じ
それらが発散する生命の光と音と波長が
とても美しく見えるので
大きな愛を行わずにはいられません。

一指 李承憲