



月刊

Earth Citizens

地球市民

2025
8月号

No.092

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



心までスッキリ！汐見台公園での ビーチクリーンアップ

今回ご紹介するのは、神奈川県にある汐見台公園のビーチで行われているクリーンアップ活動です。

「ビーチで何かしたい」と思いながらもなかなか行動に移せなかったという一人の地球市民さんが、思い切って声をかけたことから始まったこの活動。活動には10人前後の仲間が集まり、力を合わせて清掃活動を行っています。



一見きれいに見えるビーチも、よく見るとプラスチックごみやペットボトルのキャップ、たばこの吸い殻などが散在しています。それらを一つひとつ拾い集める中で、参加者からは「また来たときもやりたい！」という声も上がり、達成感とやりがいを感じている様子がうかがえました。

夏の暑さが増す季節には、熱中症にも注意しながら、時間帯を工夫して活動を実施しています。環境への配慮はもちろん、健康への気配りも忘れません。

クリーンアップをきっかけに、日常生活でも自然とごみを拾うようになったという参加者の変化も見られ、活動が広がる兆しが感じられます。



「ビーチがきれいになると自分の心もスッキリする。だからこそ、この気持ちをもっと多くの人と共有したい」と、これからも活動を広げていきたいと意欲的です。

この様子は、ECOの公式YouTubeチャンネルでも紹介中です。ぜひご覧いただき、近くにお住まいの方は、ぜひ一緒にご参加ください！



ベンジャミン

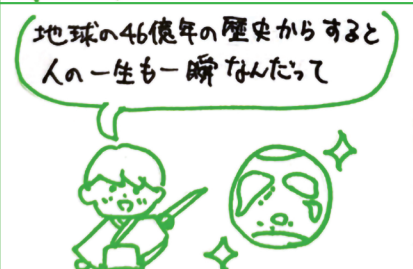
レポート

by 日本ベンジャミン人間性英才学校



卒業後も「地球のためにできることを続けたい！」という想いを持つ有志メンバーが集まり、「地球明るくし隊同好会」100人に広げよう」を立ち上げました。この同好会では、「地球を明るく元気にする」を合言葉に、毎月クリーンアップ活動を実施しています。活動の輪を広げるために、公式インスタグラムを通じて参加者を募集し、集まった仲間とともに街のごみを拾いながら、地域と地球をキレイにしています。「行動すれば、世界は変わる」そんな卒業生たちの実践が、周囲の人々にも明るい影響を与えています。

花火 みろろ



夏は、トマトやキュウリ、ナスなどの夏野菜をはじめ、新鮮な食材が豊富に出回る季節。食卓も華やかになりますが、暑さのせいで食材が傷みやすく、気づかぬうちにフードロスが増えてしまうこともあります。

そこで今回は、地球にもお財布にも優しい、夏のキッチンでできるエコな暮らしの工夫をご紹介します。

地球と暮らしに役立つ豆知識をシェアします



夏に始める 食でエコな暮らし

小さな工夫の積み重ねが、ごみの削減や省エネにもつながり、地球にもやさしい暮らしになります。



野菜の保存はひと工夫で鮮度キープ

葉物野菜やきゅうりなどは、新聞紙やキッチンペーパーで包んでから保存すると、乾燥を防ぎ鮮度が長持ちします。

「もったいない」を減らす買い物習慣

買い物前には、冷蔵庫の中をチェックしてから出かけましょう。同じものを重複して買ってしまうのを防げます。「あるもので何が作れるかな?」と考えるのも、楽しみのひとつです。

肉や魚は小分け冷凍で賢く使い切り

まとめ買いした肉や魚は、使う分ごとにラップで包み冷凍保存。使いたいときに必要な分だけ解凍できるので、ムダなく使い切ることができます。

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

④ 視線は正面にし、下半身を固定させたままで左右にねじります。上半身だけを回します。

③ 視線は正面にし、下半身を固定させたままで左右にねじります。上半身だけを回します。

今月のおすすめ

任脈ほぐし



② ひじが肩より下に下がらないようにします

① 握りこぶしを作り、両腕を「山」の形になるようにします



動画で見る

※ 腰が悪い方は無理をしないでください

動こう

必要だと感じる時が、チャンスだ。そのときが最高のタイミングだ。必要であれば、すぐに動きなさい。



考え終わってから動き出そうとせずに動きながら考えよう。

面白くしたいなら、面白いことを始めよう。幸せになりたいなら、幸せになることを始めよう。健康になりたいなら、健康に向かって動こう。

一指 李承憲