



# 月刊 Earth Citizens 地球市民

2025  
11月号

No.095

発行：一般社団法人 Earth Citizens Organization

〒517-0501 三重県志摩市阿児町鷺方3189-1



earthcitizen.jp

## 全国がつながった！ 「BrainPhone FESTA」開催

10月13日「BrainPhone FESTA(ブレインフォンフェスタ)」が開催されました。YouTubeライブ配信には200人を超える視聴者が参加し、さらに全国各地のオフライン会場にも600人以上の地球市民が集まり笑顔とエネルギーにあふれる一日となりました。

今回のフェスタは、「ダンスチャレンジ」「特技チャレンジ」「ブレインフォンONチャレンジ」の3つのチャレンジを通して、脳を目覚めさせることをテーマに行われました。



ライブ配信では、「ブレインフォンとは何か?」を映像で学びながら、今SNSで話題のブレインフォンONダンスを全国一斉に踊り、大いに盛り上がりました。

さらに、全国から寄せられた特技チャレンジ映像では子どもから90代のスーパーエイジャーまで、世代を超えた挑戦が次々に登場。その姿に、見ている人のブレインフォンもONになりました。

また、心を静めることで脳の奥にあるスイッチが入る瞑想の時間を持ち、最後には全員で「ブレインフォンON!」と声を合わせ宣言する感動の瞬間も。日本全体が一つのエネルギーでつながりました。

各地の会場では、ブレインフォンセミナー、ブレインスポーツ大会、共生フェスタ、運動会など、地域の特色を生かしたイベントも開催。参加者からは、「良いエネルギーをもらった」「勇気をもらった」「楽しく活動できた」「夢を言葉にして生きていきたい」「何歳でもチャレンジが大切だ」といった声が多く寄せられました。

このフェスタを通して、年齢も地域も超えて、心がつながる地球市民の輪が、全国に大きく広がりました。



地球と暮らしに役立つ豆知識をシェアします



### 足元からポカポカ！

冷えは足元からやってくると言われてます。そんなときにおすすめなのが「三陰交(さんいんこう)」のツボ。場所は内くるぶしの頂点から指幅4本分上がったところにあり、血行を促し、冷えやむくみ、女性特有の不調にも効果があるといわれています。指でやさしく数回押してみよう。レッグウォーマーや厚めの靴下で足首をあたため、冷えのエネルギーが入らないように守るのも◎。自然のリズムに合わせて体をいたわり、この季節も温かく元気に過ごしましょう。



# もうすぐ冬だ (腸運動編)

作・あまろ 画・あまろ



# 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



生徒たちは、地球の未来を共に考える仲間として絆を深め、キャンプ後もオンラインで交流を続けながら、お互いの国の文化を紹介し合う地球市民プロジェクトを展開しています。

10月、日本と韓国のベンジャミン人間性英才学校の生徒たちが、三重県志摩市に集まり、「日韓人間性英才地球市民キャンプ」を開催しました。

キャンプでは、地域の方々との交流を通して地球への思いやりを実践する地球市民アクション、自然の中で協力し合うミッションゲーム、自分の内面と向き合う瞑想体験、さらに文化交流やボランティア活動など、国や言葉の壁を越えて互いの心を通わせる貴重な時間となりました。



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

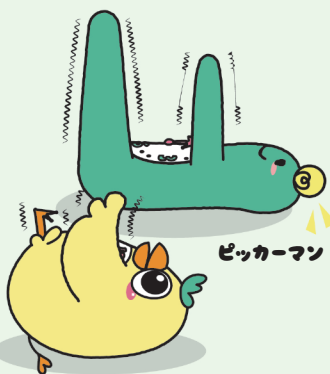
地球市民1分運動

Point

無理はせず、体調に合わせて少しずつ時間を増やしていきましょう。

今月のおすすめ

毛管運動



②

1分間続け、少し休んでまた再開する。5回ほど繰り返す。

①

横になって腕と足を上げる。ひじとひざを伸ばした状態で手足を振る。

心で描く未来



私たちには脳があり  
その脳の主は私たちの心です。

脳の主として自分の心を  
意識的かつ主体的に使えば  
健康で、幸せで、充実した人生を送れます。

そして、脳の潜在能力を  
平和と共生のために使うと選択するなら  
すべての人のために  
より良い未来を創造することができるのです。

一指 李承憲  
『ブレインフォンをオンにする』