



Earth Citizens Organization



earthcitizen.jp



Earth Citizens 土や玉の市民

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



No.095



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、脳を自覚めさせることをテーマに行われました。

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。



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



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。

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、ブレイインフォンセミナー、ブレイインスポート大会、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」「勇気をもらつた」「楽しく活動できた」「夢を言葉にして生きていきた」と言葉にして生きていきたなど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ましょう。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もの◎。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氣に過ごしましょう。

足元からポカポカ!

地球と暮らしに役立つ
豆知識をシェアします





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

10月、日本と韓国と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。



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、お互いの国の人情を紹介し合う地球市民プロジェクトを展開しています。



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

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



ストレッピ

- 1 横になつて腕と足を上げる。
ひじとひざを伸ばした状態で手足を振る。
- 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。

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』