



earthcitizen.jp



Earth Citizens 地球市民

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

2025
12月号

No.096

三重県志摩市で活動する地元の地球市民ボランティアグループ「笑顔ふれあい交流サロン」を紹介します。

地域のシニアのみなさんを元気に、そして明るくしたい」という思いで集まつたメンバーが、高齢者施設を訪問し、入所者の方々や職員のみなさんと一緒にブレインダンスを行いました。



寺谷さん 谷川さん 中村さん

地域のシニアのみなさんを元気に、そして明るくしたい」という思いで集まつたメンバーが、高齢者施設を訪問し、入所者の方々や職員のみなさんと一緒にブレインダンスを行いました。

体操は座ったままでもできる優しい動きからスタート。次第に立ち上がって参加される方も増え、ブレインダンスでは自然と笑顔がこぼれ、軽やかにリズムに乗る姿が見られました。



ボランティアグループ「笑顔ふれあい交流サロン」は、志摩市介護予防ボランティア事業にも登録されています。地域のシニアが気軽に参加できるよう、身近な交流の場づくりに力を注いでいます。

代表の谷川さんは、「今後はシニアだけでなく、子どもから大人まで幅広い世代に活動を広げ、志摩市全体を元気にしていきたい」と力強い意気込みを語っています。



地域に笑顔とエネルギーを届ける、志摩発の温かいボランティア活動がこれからも続いていきます。

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

ベンジャミンで培った「自己管理力」と「挑戦する力」の結晶です。卒業後も自分の可能性を広げ続ける姿を見せてくれることは、在校生の大きな励みとなっていました。「来てくれて嬉しい。また来てほしい」といった温かい声が寄せられました。



2位、3位入賞しました



細く長く伸びるその姿から、「長寿」や「縁が長く続く」という願いが込められていることはよく知られています。しかし、その由来にはもう一つ意味があります。そばは切れやすいことから、「一年の苦労や厄を断ち切る」という意味もあり、新しい年を「軽やかに

心で迎えるための食として受け継がれてきました。自然の恵みであるそばは、寒冷地でも育つたくましい植物。大地の力を借り、その土地の水で練り上げられ、人々の手でつないでいきます。年越しそばを食べるという習慣は、自然

と人との共生の歴史そのものとも言えるでしょう。静かな大晦日の夜、温かい湯気の向こうで、家族や仲間と一緒に笑い合う時間。私たちはその一杯を通して、自然への感謝と新しい一年へ向かう希望を確かめています。

地球と暮らしに役立つ
豆知識をシェアします



一年の 締めくくりに 年越しそば

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

- 2 足を開いて座る。体の後ろに手をついて、背すじを伸ばし、首と肩の力は抜く。
ひざを曲げ、足の裏を合わせて叩き、足を伸ばす。30回繰り返す。
- 1

今月のおすすめ

足拍手

ピッカーマン



▶動画を見る

創造のはじまり



脳を取り戻すと
現実の向こう側を見つめる
新しい目が開かれます。

忘れていた自らの偉大さを再発見し
私たちの本質が無限の智慧と
創造性であることに気づくのです。

その瞬間、私たちは過去の経験や
現実の制約を超えて
夢を描き、想像し
その夢を実現するための
具体的な実践を始めることができます。

一指 李承憲
『ブレインフォンをオンにする』