



# 月刊 Earth Citizens 地球市民

2025  
12月号

No.096

発行：一般社団法人 Earth Citizens Organization

〒517-0501 三重県志摩市阿児町鶴方3189-1



earthcitizen.jp



## 志摩市のシニアを笑顔に！ 地球市民ボランティアグループが施設訪問

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」をご紹介します。



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」という思いで集まった  
メンバーが、高齢者施設を訪  
問し、入所者の方々と職員の  
みなさんと一緒にブレイン  
体操、ブレインフォンON  
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、ブレインフォン  
ON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。

参加されたシニアの方々  
からは、「身体が温かくなっ  
た」「体がほぐれて軽くなっ  
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。

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  
管理能力」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  
となっています。  
今後のさら  
なる活躍が楽  
しめです！



2位、3位入賞しました

11月、ベンジャミン学校の  
卒業生が「2025湘南オー  
ブンボディビル・フィット  
ネス大会」に出場し、見事  
2つの部門で2位・3位の  
好成績を収めました。  
大会に向けて彼が続けてき  
たのは、徹底した食事管理、  
体のメンテナンス、日々の  
トレーニングの積み重ね。  
自分の体と向き合い、心の  
コンディションも整えなが  
ら挑んだその姿勢は、まさに

## 大掃除と新たなスタート

作: あいさん



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、新しい年を軽やかな

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ふ習慣は、自然

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



そばをすすする音とともに、軽やかな心で、そして地球と共に歩む一年を迎えましょう。

人と人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。

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

今月のおすすめ

足拍手

ピッカーマン



ストレッチ



動画で見る

①

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。

②

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。

## 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、私たちは過去の実験や  
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』